தியான யோகம்



ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

இராசிபுரம் தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்க வெளியீடு



Printed out of the magnanimous donation of :

SRI YOGI SIVALINGAM
"PRANA YOGA CENTRE"
VANCOUVER B. C. CANADA.

தியான யோகம்

அருளியது :

ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா.

தமிழாக்கம் :

வித்வான் இ. கே. நடேச சர்மா, B. O. L.



ஸ்ரீ சுவாமி சிதானந்த மஹராஜ்
அவர்களின் 60-ம் ஆண்டு நிறைவு விழா
ஞாபகார்த்தமாக

வெளியிடுவோர் :

தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம்

சிவானந்தா ஆஸ்ரமம்

இராசிபுரம் :: சேலம் ஜில்லா.

விலை] 1976 [ரூ. 3-00



Translation of :
" DHYANA YOGA "



Printed out of the magnanimous donation of :

SRI YOGI SIVALINGAM,
" PRANA YOGA CENTRE "
VANCOUVER B. C. CANADA.

Printed at The Literary Press, Salem - 636001.

பொருளடக்கம்.

சமரஸப் பிரார்த்தனை

ஓம்—கருணையும் அன்பும் நிறைந்த இறைவா !

உனைத் தொழுது வணங்குகின்றோம்;
நீ எங்கும் உள்ளாய், எல்லாம் வல்லாய்
எல்லாம் அறிவாய்;
நீ ஸச்சிதானந்தப் பொருள்-மெய்ப்பொருளும்,
மெய்யறிவும், பேரின்பமும் நீயே;
எல்லா உயிர்களிலும் உறைபவன் நீயே.

ஓம்—தயாபரத் தெய்வமே !

உணரும் உள்ளமும், சமநோக்கும், தூய
அன்பும், மெய்யறிவும், எமக்குத் தந்தருள்க;
மயக்கத்தை எதிர்க்கவும், மனதை வெல்லவும்
உள்ளத்தில் ஒளிரும், தெய்வீகத் தன்மையை
எமக்குத் தந்தருள்க;
ஆணவம், துராசை, வெறுப்பு, பேராசை,
காமம், வெகுளி, இவை பற்றாது
எம்மைக் காத்தருள்க;
ஆன்மீக உணர்ச்சிகளை எமது உள்ளத்தில்
நிரப்பி அருள்க.

ஓம்—உலகாளும் ஜெகதீசா !

எல்லாப் பெயரிலும் உருவிலும், உனையே
யாம் காண்போமாக;
எல்லாப் பெயரிலும் உருவிலும், உனையே
யாம் வழிபடுவோமாக;
எப்பொழுதும் உனையே யாம் சிந்தித்து
வருவோமாக;
என்றென்றும் உன்னிலேயே யாம்
நிலைத்திருப்போமாக.

* ● *

தியான யோகம்.

1. தியானம்.

நீ தீவிரமான தியானத்தினால், ஸமாதி அல்லது ஆத்ம ஸாக்ஷாத்காரத்தைச் சீக்கிரமாக அடைய விரும்பினால், ஐந்து விஷயங்கள் இன்றியமையாதன. மௌனம், இலேசான உணவு, மனத்தையும் கண்ணையும் பிணிக்கவல்ல காட்சிமிக்க தனிமை, குருவின் ஸமீபவாஸம், குளிர்ச்சியான இடம் என்பனவே அவை.

ஒழுங்காகக் குறித்த காலத்தில் தியானம் செய்வதன் மூலம், மாயை அல்லது ஸைதானின் பலம்பொருந்திய தூதர்களாலும்கூட, நுழையமுடியாத ஓர் உறுதியான ஆத்மக் கோட்டையையும் காந்தம்போன்று ஆகர்ஷண சக்திவாய்ந்த ஒளியையும் உண்டாக்கிக் கொள்.

உன்னுடைய மனமானது ஆத்ம சிந்தனையில் அதிக ஈடுபாடு, வாஸனைகளை அழித்தல், இந்திரிய நிக்கிரகம் செய்தல், உள்ளே வாழ்தலைப் பெருக்கல் என்னும் ஸாதனங்களால் ஆற்றல்மிக்கதாயும் தூயதாயும், எதிர்க்கமுடியாததாயும் செய்யப்படவேண்டும். நீ ஞாயிற்றுக்கிழமைகளையும் ஓய்வு நாட்களையும் ஒரு கணங்கூட வீண்போக்காமல் ஆத்ம ஸம்பந்தமான காரியங்களிலேயே செலவிடவேண்டும்.

மனத்தை ஒழுங்குபெறப் பழக்குவதற்குப் பல உயர்ந்த உபாயங்கள் இன்றியமையாதவை. ஞாபக சக்தியை வளர்ப்பது, எண்ணங்களை நன்முறையில் விருத்திசெய்வது, விவேகம், விசாரம் முதலியவை முக்கியமானவை. தியானத்தின் பழக்கமே ஞாபக

சக்தியை வளர்ப்பதில் சிறந்ததாக இருக்கிறது. ஞாபக சக்தியை நன்ருகப்பழக்குவது தியானத்தால் அடையக் கூடியவற்றிற்குப் பேருதவியாயிருக்கிறது.

நீ ஒழுக்கத்தோடு இணைந்த வாழ்க்கையை நடத்துவதால் தான் ஆழ்ந்த தியானத்தில் இறங்கத் தகுதியுள்ளவனுவாய். நீ குணசீலனுக வாழும் வாழ்க்கை வந்த பின்னர் மற்ற ஸாதனங்களில் பழக முயலவேண்டும். நீ மனத்தை ஏகாக்கிரம் செய்வதில் பழக்கி முடிவில் தியானம் செய்வதில் இடைவிடாது முயலல் வேண்டும். உன்னுடைய வாழ்க்கை எவ்வளவுக்கெவ்வளவு தூயதாக இருக்கிறதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு உன்னுடைய தியானமும் விருத்தியாகும். அப்பொழுது நீ நிர்விகற்ப ஸமாதியை அடையப் பெரிதும் தகுதியுள்ளவனுவாய். அது உன்னை பிறப் பிறப்புக்களிலிருந்து விடுவித்துச் சாசுவதமான ஆனந்தத்தையும் உனக்கு அளிக்கும்.

ஒருவன் தன் மனத்திலிருக்கும் தீயகுணங்களையும் மனோவிகாரங்களையும் அகற்றிக்கொள்ளாமலிருக்கும் போது “நான் தினந்தோறும் ஆழ்ந்து தியானம் செய்கிறேன்” என்று எண்ணிக்கொள்வதோடல்லாமல் வெளியிலும் சொல்லிக்கொள்ளுகிருனே அவன் முதலில் தன்னை ஏமாற்றிக்கொண்டு பிறரையும் ஏமாற்றி விடுகிருன். அவன் முதற்றரமான வேஷதாரி அல்லது ஆஷாடபூதியாயிருக்கிருன்.

நீ தியானத்தில் அதிக சிரமம் எடுத்துக்கொண்டால், உன்னுடைய சக்திக்கு மீறிச்சென்ருல், சோம்பலும், வேலையற்றிருக்கும் தன்மையும் உண்டாகும். சமம், தமம், உபரதி, பிரத்யாகாரம் முதலிய ஸாதனங்களால் ஏற்பட்ட மனச்சாந்தியிலிருந்தே இயற்கையில்

தியானம் உண்டாகிறது. ஆத்மாவானது சக்திகளுக்கெல்லாம் மூலாதாரம். ஆத்மா அல்லது சக்திகளின் மூலாதாரத்தை நினைப்பதுவுங்கூட சக்தி, பலம், சித்தி முதலியவைகளை விருத்திசெய்வதற்கான உயர்ந்த முறையாக இருக்கிறது.

குறைத்துப் பேசுவது; மௌனமாயிருப்பது; கோபத்தை அடக்குவது; பிரஹ்மசர்யத்தைக் கொள்வது; பிராணாயாமத்திற் பழகுவது; தொடர்பற்றதும், பொருளற்றதுமான எண்ணங்களை எண்ணுமலிருப்பது என்னும் இவைகளைப் பின்பற்றுவதால் உன் ஆற்றலைப் பெருக்கிப் போற்றிவை, மேலே கண்ட ஸாதனங்களில் நீ பழகினுல் உன்னிடம் வரம்பிலா ஆற்றல்கள் கைகட்டி நிற்கும். நின்ருல், அப்போது உன்னுல் சுவர்க்கம், பூமி என்னும் இரண்டையும் ஆட்டிவைக்க முடியும்.

எல்லா இந்திரியப் பொருள்களையும் கண்ணோட்டமில்லாமல் ஒதுக்கித்தள்ளு. அவைகள் துன்பத்தின் இருப்பிடம். அமைதியை விருத்திசெய். இந்திரியங்களை அடிமைப்படுத்து. காமம், கோபம், பேராசை என்னும் இவைகளை அழித்துவிடு. தியானம்செய்து அழிவற்ற ஆத்மாவைக் கண்ணிற்காண். நீ ஆத்மாவில் உறுதியாக இளைப்பாறு. அப்பொழுது உன்னை எதுவும் துன்புறுத்தாது நீ எவராலும் வெல்லமுடியாதவனுகிவிட்டாய்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணபரமாத்மா, தன் கையில் புல்லாங்குழலை வைத்துக்கொண்டு எதைப்பற்றி உபதேசம் செய்கிருர்? புல்லாங்குழலின் தத்துவம் யாது? "புல்லாங்குழலானது 'ஓம்' என்னும் எழுத்தைக் குறிக்கிறது. உன்னுடைய அகங்காரத்தைப் போக்கு. உன்னுடைய உடலாகிய புல்லாங்குழலில் நான் விளையாடு

வேன். உன்னுடைய மனத்தை என்னுடைய மனத்துடன் ஒன்றுசேர்த்துவிடு. 'ஓம்' என்னும் மந்திரமதைச் சரண்புகு. 'ஓம்' என்னும் அக்ஷரத்தின் மீதே தியானம் செய். நீ என்னிடத்திலேயே புகுந்து விடுவாய். மனத்தை உருக்கும் அந்தராத்மாவின் கீதத்தைக் கேட்டுச் சாசுவதமான சாந்தியில் இளைப்பாறு'' என்று சொல்லுகிறார்.

மனத்தை இந்திரிய விஷயங்களிலிருந்து பிரித்து இருதயத்துக்குள் ஆழ்ந்துமூழ்கு. இந்தப் பொய்யான ('நான்' என்பதைக் கொன்று 'நானே அவன்' ஸோஹம்) என்பதை அறிந்துகொள். ஜலத்தின் ஒருதுளி எவ்விதம் கடலிற் கலந்து தன்னுடைய நாமத்தையும் ரூபத்தையும் இழந்து விடுகிறதோ அவ்விதம் ஜீவாத்மாவும் பரமாத்மாவோடு கலந்து விடுகிறது.

ஒரு ஞானி அகங்காரம் என்னும் முடிப்பை 'இடைவிடாத தியானம்' என்னும் கூர்மையான வாளால் அறவே வெட்டிவிடுகிறன். பின்புதான் பரமாத்மஞானம் அல்லது பூர்ணமான அந்தர்ஜோதி அல்லது ஆத்மஸாக்ஷாத்காரம் உதயமாகிறது இப்பொழுது விடுதலை பெற்ற ரிஷிகளுக்கு எவ்வித ஐயமும் இல்லை. மோகமும் கிடையாது. எல்லாக் கர்மத்தளைகளின் கட்டுகளும் மிச்சமில்லாமல் அறுக்கப்பட்டுவிட்டன. ஆதலால், எப்போதும் தியானபரனுயிரு. சாசுவதமான ஆனந்தத்தைக் கொடுக்கும் பரமபதத்தைத் திறப்பதற்கு இதுவே பல பூட்டுக்களைத் திறக்கக் கூடிய ஒரே சாவி (Masterkey). மனமானது அடிக்கடி இலக்ஷியத்தை விட்டு வேறிடங்களுக்கு ஓடிப்போகுமாதலால் அது களைப்பாகவும் அருவருப்பாகவும் தோன்றும். சிறிது அப்பியாஸம் முற்றினபிறகு மையத்தில் நின்றுவிடும். நீ ஆத்மானந்தத்தில் ஆழ்ந்திருப்பாய்.

யாஞ்ஞு வல்கியர், உத்தாலகர் என்னும் இவர் களைப்போன்ற பழங்காலத்து மஹரிஷிகளும் முனிவர் களும் தீவிரமான தியானபரர்களாக இருந்துகொண் டே உயர்ந்த ஐக்கியத்தை அடைவதற்குக் கருவியான ஆத்மஞானத்தைச் சம்பாதித்தார்கள்.

இந்திரிய விஷயங்களில் பற்றுதலுள்ள மனிதன் யாது செய்கிறான்? அவன் மிகுந்த இழிவான காரியங் களைத் திரும்பத்திரும்பச் செய்து எத்தனை முறைகள் தன்னாற்கூடுமோ அவ்வளவு முறைகள் தன்வயிற்றை நிரப்பிக்கொள்ளுகிறான். ஆத்ம ஸாக்ஷாத் காரத்திற் கான தீவிர வைராக்கியமுள்ள ஒரு முமுக்ஷு யாது செய்கிறான்? அவன் சிறிதளவு பாலைச் சாப்பிட்டுக் கொண்டு அல்லும் பகலும் திரும்பத்திரும்பத் தியான முறைகளை அநுஷ்டானம் செய்துகொண்டு ஆத்மாவின் சாசுவத ஆனந்தத்தை அனுபவிக்கிறான். இரண்டு பேரும் தங்கள் தங்கள் அபிப்பிராயங்களில் முயற்சி யுள்ளவர்களாகவேயிருக்கிறார்கள். முன்னவன் ஜனன மரண மென்னும் சக்கரத்தில் அகப்பட்டுக்கொள்ளு கிறான்; பின்னவன் மரணமற்ற நிலையை அடைகிறான். இடைவிடாத பழக்கத்தால் மனத்தைக் கட்டுப்படுத்த முடியும். நீ அதை எப்பொழுதும் ஈசுவரனிடத்திலே யே ஈடுபடும்படி செய்யவேண்டும். நீ உன் முயற்சி களைக் குறைத்துவிட்டால் உடனே வீண் எண்ணங்கள் உள்ளே மீண்டும் புகுந்துவிடும். இடைவிடாத அப்பி யாஸம் மாத்திரம் மனத்தைச் சுலபமாகக் கட்டுக் கடங்கும்படி செய்யமுடியும்.

இலேசான ஆகாரங்களைச் சாப்பிட்டுக்கொண்டு ஏகாக்கிரம், தியானம் என்னும் இவைகளை அப்பியா ஸம் செய்வதால் ஸமாதி ஸித்திக்கும். இரண்டு அல்லது மூன்றுமணி நேரம் தியானம் செய். உனக்குக்

களைப்பு உண்டானுல் அரைமணி ஓய்வெடுத்துக்கொள். ஒரு கிண்ணம் பால் சாப்பிட்டுப் பிறகு மறுபடியும் தியானத்திற்கு உட்கார்ந்துகொள். தியானத்தின் முறையைத் திரும்பத்திரும்ப அப்பியாஸம் செய். நீ மாலைக் காலங்களில் தாழ்வாரத்தில் உலாவலாம். சில நிமிஷங்கள் கூட எவ்வித உலக எண்ணங்களையும் எண்ணுவதற்கு மனத்தை அநுமதிக்காதே. இந்த முறையானது, மனத்தை மிகமிகச் சுறுசுறுப்புள்ளதாகச் செய்து ஓர் அற்பகாலத்தில் அதை வசப்படுத்திவிடும். இதை அப்பியாசம் செய். நீ நாற்பது நாட்குள் ஸமாதியில் நுழைவாய். இல்லறத்தான் ஓர் அறையைக் காடாக மாற்றி இருந்த இடத்திலேயே இம்முடிவான நிலையை அடையக்கூடும். அப்பியாஸத்தில் ஒருவாறு தேர்ச்சியடைந்தபிறகு ஒரே மூச்சில் 14 மணிகள்கூட இடைவிடாது உன்ருல் உட்கார்ந்திருக்கமுடியும். கிருகஸ்தர்களுக்குப் பத்மாஸனம் மிக நல்லது. ஸந்நியாஸிகளுக்கு ஸித்தாஸனம் நன்மை பயக்கும்.

நீ யோகத்தில் வெற்றிபெற விரும்பினுல் எல்லா உலக இன்பங்களையும் துறந்து தவம், பிரஹ்மசர்யம் என்னுமிவைகளை அப்பியாஸம் செய்யவேண்டும். தவமும் பிரஹ்மசர்யமும், நீ ஏகாக்கிரத்தையும் ஸமாதியையும் அடைவதில் உதவிசெய்யும்.

கணித சாஸ்திரம், அக்ஷரகணிதம் என்பவைகள் தொடக்கத்தில் வெறுப்பைக் கொடுக்கக்கூடியனவாக இருந்தபோதிலும் அவைகளின் பரீக்ஷையில் தேர்ச்சியடைவதால் உண்டாகும் அநுகூலங்களைக் கருதி ஒரு மாணவன் அப்பயிற்சியில் எவ்விதம் சிரத்தையை வரவழைத்துக்கொள்ளுகிருனே அவ்விதம் தியானத்தால் ஏற்படக்கூடிய, மரணமின்மை, பரமசாந்தி,

பரமானந்தம் என்னும் உயர்ந்த பயன்களைக் கருதி அதை இடைவிடாது அநுஷ்டானம் செய்வதில் நீ அதிக சிரத்தை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

நீ ஒருகணம்கூட ஓய்வில்லாத வியாபாரியாக இருப்பாயாகில், எப்போதும் பிரயாணம் செய்வதே அலுவலாக இருக்குமாகில், உனக்கு எப்போதும் தியானம் செய்வதற்காகத் தனி அறையும், காலமும் தேவையில்லை. நீ சுவாஸத்தோடு 'ஸோ ஹம்' என்னும் மந்திரத்தின் ஜபம், தியானம் இவைகளைச் செய். இம்முறை மிக எளிதானது. அல்லது சுவாஸத்தோடு 'ராம' மந்திரத்தையும்கூடச் சேர்த்துக்கொள். பிறகு நீ சுவாஸிக்கும் ஒவ்வொரு கணமும் துதியாகவும் தியானமாகவும் ஆகிவிடும். எப்போதும் 'ராம' அல்லது 'ஸோஹம்' என்னும் மந்திரங்களை ஞாபகத்தில் வை. எங்குப்பார்த்தாலும் அவனுடைய ஸந்நிதியே இருப்பதாக உணர்ந்துகொள். இது போதுமானது.

நீ ஏறக்குறைய ஒருமாதம் 'ரஸகுல்லா' (வங்காளத்திலுள்ள இனிப்பான தின்பண்டம்) வைச் சாப்பிட்டுக் கொண்டுவா. மனத்தில் ரஸகுல்லாவின் பற்றுதல் உண்டாகிறது. நீ ஸந்நியாஸிகளின் ஸங்கத்திலிருக்கும்போது, யோகம், வேதாந்தம் என்னும் நூல்களைப் படிக்கும்போது மனத்தில் கடவுளை அடைவதற்கான பற்றுதல் அல்லது ஆசை உண்டாகிறது. இவ்விதப் பற்றுதல் உனக்கு அதிக நன்மையளிக்காது. தீவிர வைராக்கியம், தீவிர முமுக்ஷுத்வம், ஆத்ம ஸாதனத்தை அநுஷ்டிப்பதில் தகுதி, தீவிர இடைவிடாத முயற்சி, நிதித்யாஸனம் அல்லது தியானம் என்னும் இவைகள் அவசியம் தேவை.

உனக்கு வேலை செய்வதில் பிரியமின்மையும், தியானம் செய்வதில் மாத்திரம் ஆவலும் இருக்குமானால், நீ பால் பழங்களைச் சாப்பிட்டுக்கொண்டு பூர்ணமான தனிவாழ்க்கையை நடத்தலாம். அப்பொழுது ஆத்மஸாதனத்தில் உனக்கு நல்ல தேர்ச்சி உண்டாகும். வேலைசெய்ய ஆவலிருக்கும் போது தியானம் செய்வதில் சிரத்தை குறையும்போது வேலைசெய்யத் தொடங்கிவிடு. இவ்விதம் மனத்தைப் பலாத்காரம் செய்யாது மெல்லமெல்லப் பழகுவதால் அது நாளடைவில் மாறிவிடும். நீ பிராஹ்ம முகூர்த்தத்தில் (காலை 4 மணியிலிருந்து 6 மணிவரை) படுக்கையைவிட்டு எழுந்திருப்பாயாகில் அப்போது உன்மனம் பரிசுத்தமாகவும் இருக்கும். அதிகாலையில் ஆத்மஸாதனத்திற்கு அநுகூலமானதும் இன்னதென்று விளக்கமுடியாததுமான அமைதி அல்லது சப்தமின்மை இருக்கிறது. எல்லா ரிஷிகளும் யோகிகளும் இக்காலத்திலேயே தியானம்செய்து தங்கள் ஆத்ம சக்திகளை அல்லது அசைவுகளை உலகம் முழுவதும் பரவச் செய்கிறார்கள். நீ இந்த உத்தமமான பிராஹ்மமுகூர்த்தத்தில் தியானம், ஜபம், துதி முதலியவைகளைச் செய்து அப்பெரியோர்களின், அசைவுகளால் உயர்ந்த அநுகூலத்தை அடைவாயாக. நீ உன்னுடைய சக்திக்கு மீறி முயற்சி செய்யாதே. மனத்தின் தியானம் செய்யும் நிலை தானாகவே வரும்.

ஆதலால் பிராஹ்மமுகூர்த்தத்தில் தியானம் செய். இதுதான் தியானம் செய்வதற்கு ஏற்ற உயர்ந்த வேளை. உனக்கு எப்போது மனம் பரிசுத்தமாக இருக்கிறதோ, எப்பொழுது உனக்கு ஓர் அற்பத் தொந்தரவுகூட இராதோ அவ்வித வேளைகளிலேயே நீ இரவும், பகலும் தியானம் செய்யவேண்டும். நீ படுக்கைக்குப் போவதற்குமுன் ஒருமுறை தியானம் செய்யலாம். இச்சமயத்

தில் மனம் சாந்தமாக இருக்கும். பொதுவாக ஞாயிற்றுக்கிழமைகள் ஓய்வு நாளானபடியால் அன்று மனம் அமைதியாக இருக்கும். அந் நாட்களில் நீ நன் முறையில் தியானம் செய்யலாம். ஞாயிற்றுக்கிழமை களில் தீவிரமான தியானம் செய். நீ பாலும் பழமும் சாப்பிட்டாலும், அல்லது பழம் மாத்திரம் எடுத்துக் கொண்டாலும் அல்லது பட்டினியிருந்தாலும் உனக்கு ஏகாக்கிரம் உயர்ந்த முறையில் ஏற்படும். நீ எப்போ தும் உன்னுடைய பகுத்தறிவை உபயோகப்படுத்தித் தியானத்தில் நல்ல பயிற்சி உண்டாகுமாறு முயற்சி செய்.

இரவில் தியானம் செய். இரண்டாம்முறை தியா னத்துக்கு உட்காருவது அவசியம். உனக்கு அவகாசம் அதிகமில்லாமற்போனாலும், சில நிமிஷங்கள், அல்லது 10 அல்லது 15 நிமிஷங்கள் இரவில் தியானம் செய் வது போதுமானது. உனக்கு இரவில் கெட்ட கனவு கள் தோன்ரு. தூக்கத்திலும்கூடத் தெய்விக எண்ணங் களே மலிந்து கிடக்கும். அப்பொழுது அவ்விடத்தில் நல்ல சிந்தனைகளே இருக்கும்.

நகரத்தில், மாடியிலுள்ள ஒரு தனிமையான அறையில் தியானம் செய்யும் ஒரு முமுக்ஷுவுக்கு காட்டில் தியானம் செய்வதால் ஏற்படும் பூரண அமைதி உண்டாகும். ஆனல் ரிஷீகேசம், உத்திரகாசி அல்லது கங்கோத்தரி முதலிய இடங்களில் இருப்பதுபோன்ற மனத்திற்கினிய ஆத்ம அசைவுகள் அவனுக்கு உண்டாகா. மனத்தை உயர்த்தி ஏகாக்கிரத்தை உண்டாக்குவதில் அசைவுகள் ஒரு முக்கிய மான ஸ்தானத்தை வகிக்கின்றன. இவ்விதத் திவ்ய தேசங்களில் ரிஷிகளின் அசைவுகள் அல்லது சக்திகள் ஆகாயத்தில் பரவியிருப்பதால் முமுக்ஷுக்கள் உயர்ந்த நன்மையடைகிருர்கள். இவ்விதப் புண்ய பூமிகளில்,

வைராக்யம், ஸத்வபாவம், தியானம்செய்ய வேண்டு மென்ற இச்சை முதலியவை எவ்வித முயற்சியுமின்றித் தாமாகவே உண்டாகின்றன. சில பெண்மணிகள் ரிஷீகேசம் ஸ்டேஷனில் இறங்கி ஹிமாசலத்தைப் பார்த்த அக்கணத்திலேயே "பிள்ளை யார்? தகப்பன் யார்? எல்லாம் மாயை. எல்லாம் பொய்." என்று பேச ஆரம்பித்து விடுகிறார்கள். பலம் பொருந்திய அசைவுகளின் சக்தி மனத்தை அவ்விதம் மாற்றிவிடுகிறது. தியானத்துக்கு ஏற்ற அசைவுகளோடு கூடிய இடம் எது என்பதை ரிஷிகளும் யோகிகளும் மாத்திரம் அறிந்துகொள்ளுகிறார்கள்.

வாழ்க்கையின் பல இரகஸியங்களைத் திறப்பதற்காக உன்னிடம் ஒரு திறவுகோல் அளிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அந்தத் திறவுகோலுக்குத்தான் தியானம் என்று பெயர். நீ தினந்தோறும் ஒழுங்காக அதிகாலையில் எழுந்திருந்து 4 மணியிலிருந்து 7 மணி வரையில் தியானம்செய்து சாசுவதமான ஆனந்தத்தையும் மரணமற்ற நிலையையும் அடைவாயாக.

அன்ப, நீ இப்பொழுது பலம்பொருந்திய ஓர் ஆத்மக் கோட்டையில் இருக்கிறாய். எவ்விதத் தூண்டுதலும் உன்னை மாற்றமுடியாது. நீ பத்திரமாக இருக்கிறாய். நீ இப்போது பயமற்றுத் தீவிர ஸாதனத்தைச் செய்யமுடியும். உனக்கு ஆதாரமாகப் பலத்த ஆத்மஸாதனம் என்னும் ஊன்றுகோல் இருக்கிறது. ஒரு தைரியம் பொருந்திய யுத்த வீரனாகிவிடு. உன்னுடைய சத்துருவாகிய மனத்தை இரக்கமின்றிக் கொன்றுவிடு. சாந்தி, பொதுநோக்கு, திருப்தி என்னும் ஆத்ம விருதுகளை அணிந்துகொள். உன்னுடைய முகத்தில் பிரஹ்மதேஜஸ் ஏற்கனவே ஜொலித்துக் கொண்டிருக்கிறது. பரமகாருண்யம் பொருந்திய

பகவான் உனக்குப் பலவித சௌகர்யங்கள், நல்ல ஆரோக்யம் வழி காட்ட ஒரு குரு என்னும் இவை களை உனக்கு அளித்திருக்கிறார். உனக்கு இன்னும் யாதுவேண்டும்? வளர்ச்சியடை, மாறிக்கொண்டு போ. ஸத்யத்தை அடைந்து அதை எங்கும் பரப்பு.

2. தியானத்தின் பலவகைகள்.

தூலம், சூக்குமம் எனத் தியானம் இரண்டுவகைப் படும். கடவுளர்களான கிருஷ்ணன், இராமன், சிவன், ஹரி, காயத்ரி அல்லது தேவி என்னும் இவர் களுடைய உருவத்தின்மீது தியானம் செய்வதற்குத் தூலத்தியானம் என்று பெயர். மனதின் முழுச்சக்தி யைக் கொண்டு, பகவான் அல்லது ஆத்மாவின் ஒரே ஒரு பாவத்தில் ஞாபக சக்திகளையும் மற்ற எவ்வித பாவங்களையும் சீர்தூக்கிப் பார்ப்பதை ஒதுக்கி, ஏகாக் கிரம்செய்து தியானத்திலிருப்பதற்கு சூக்குமத்தியானம் என்று பெயர். மனம் முழுதும் ஒரே எண்ணத்தால் நிரப்பப்பட்டிருக்கிறது. உள்ளே அல்லது வெளியே யிருக்கும் ஒரு பொருள் அல்லது புள்ளியின்பேரில் மனத்தை நிறுத்துவதற்கு ஏகாக்கிரம் என்று சொல்லப் படும். ஏகாக்கிரத்தை அடுத்துத் தியானம் தொடர் கிறது.

பிராணாயாமத்தாலோ அல்லது எவ்வித ஹட யோக அப்பியாஸங்களாலோ ஸஹஜமான அல்லது இயற்கையான ஸமாதி உண்டாவதில்லை. ஆனால் வெகுகாலம் நிதித்தியாஸனத்தை அப்பியாஸம் செய் வதன் மூலமாகவே ஸமாதி இயற்கையாகிவிடுகிறது.

தியானத்தில் பலவகைகள் இருக்கின்றன. ஒரு குறிப்பிட்ட மனத்திற்கு ஒரு குறிப்பிட்ட தியானவகை அதிகப் பொருத்தமாக இருக்கிறது. ஒரு மனிதனின்

ஆவல், குணம், தகுதி முதலியவைகளுக்குத் தக்கபடி தியானத்தின் வகையும் வேறுபடுகிறது. ஒரு பக்தன் தன்னுடைய குல தெய்வத்தின்மீதோ அல்லது இஷ்ட தேவதையின் மீதோ தியானம் செய்கிறுன். ஓர் இராஜயோகி, உபாதிகள், ஆசைகள், கர்மங்கள் என்னும் இவைகளற்ற புருஷன் அல்லது ஈசுவரன் பேரில் தியானம் செய்கிறுன். ஒரு ஹடயோகி, சக்கரங்களின்மீதும் அவைகளின் அபிமானி தேவதைகளின்மீதும் தியானிக்கிறுன். தியானத்தின் எந்த முறை உனக்குப் பொருத்தமாக இருக்கும் என்பதை நீயே தேர்ந்தெடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். இது உன்ஞல் செய்ய முடியாதபோனுல், ஆத்மஸாக்ஷாத்காரத்தை அடைந்த ஒரு குருவைத்தேடி அவரிடம் அபிப்பிராயம் கேட்க வேண்டும். அவர் உன்னுடைய மனத்தின் இயல்பையறிந்து உனக்குத் தகுந்தபடி தியானத்திற்கான ஒழுங்கான முறையைத் தேர்ந்தெடுப்பார்.

ஒரு ராஜயோகி, யமம், நியமம் ஆஸனம், பிராணுயாமம், பிரத்யாகாரம், தாரணே, என்னும் ஸாதனங்களில் நன்கு பழகிப் பிறகு நன்ருக ஆலோசனே செய்து மெதுவாகத் தியானத்தில் இறங்குகிறுன். ஒரு பக்தன் கடவுளிடம் பரிசுத்தமான அன்பை விருத்திசெய்து பிறகு தியானத்துக்குத் தொடங்குகிறுன். ஒரு வேதாந்தி அல்லது ஞானயோகி நான்கு உபாயங்களேச் சம்பாதிப்பதாலும், சுருதிகளேக் காதால் கேட்டுப் பிறகு, தான் கேட்டவற்றைப் பற்றிச் சிந்தனே செய்வதாலும் நிதித்தியாஸனம் அல்லது தியானத்திற்குத் தகுதியுள்ளவனுகிறுன்: ஒரு ஹடயோகி, ஆழ்ந்த இடைவிடாத பிராணுயாமத்தை அப்பியாஸம் செய்வதால் தியானபரனுகிறுன்.

நான்கு கைகளோடுகூடிய திருமாலின் உருவத்தி லோ, குழலைக் கையில்வைத்துக்கொண்டிருக்கும் கண்ணனின் உருவத்திலோ அல்லது வில்லையும் அம் பையும் கையில் தரித்திருக்கும் ஸ்ரீ ராமச்சந்திரனின் உருவத்திலோ நீ தியானம் செய். இதுதான் ஸ்தூலத் தியானம். சப்தமின்மை, சாந்தி என்னும் இவைகளின் மீது தியானம் செய்வது சூக்குமத்தியானம். "சாந்தி யின் உருவாகவே இருக்கிறேன்" எனத் தியானம் செய். இதுதான் வேதாந்திகளின் நிர்குணத்தியானம் அல்லது அஹங்கார உபாஸனை. ஆனந்தத்தின்பேரில் தியானம் செய். இதுவும்கூடச் சூக்குமத்தியானம். "நான் ஆனந்த சொரூபனாக இருக்கிறேன்" என்பதும் கூட வேதாந்திகளின் நிர்குணத் தியானம் அல்லது அஹங்கார உபாஸனை. உன்னுடைய இயற்கையான குணங்களுக்குத் தகுந்தபடி உனக்குப் பொருத்தமான தியான முறைகளைத் தேர்ந்தெடுத்து இப்பிறவியிலே யே வாழ்வின் இலக்ஷியத்தை அடைந்துவிடு.

தியானத்தில் இரண்டுவகைகள் இருக்கின்றன. அவை: ஜபஸஹிதத்தியானம் அல்லது தியானம் செய்யும்போது ஜபத்தைச் சேர்த்துக்கொள்வது; ஜபர ஹிதத் தியானம் அல்லது எந்த ஜபமும் இல்லாமல் தியானத்தை மாத்திரம் செய்வது என்பனவாம். "ஓம் நமோ நாராயணாய" என்னும் மந்திரத்தை நீ வாக் காலோ அல்லது மனத்தாலோ உச்சரிப்பது ஸாதாரண ஜபத்தில் சேர்ந்தது. அந்த மந்திரத்தை உச்சரிப்ப தோடு சங்கு, சக்ரம், கதை, தாமரை, பீதாம்பரம் முதலியவைகளைத் தரித்திருக்கும் ஹரியின் உருவத்தில் தியானம் செய்வதுதான் ஜபஸஹிதத் தியானம். நீ தியானத்தில் விருத்தியடையும்போது ஜபம் தானாக வே நழுவி விடும். அப்பொழுது பரிசுத்தமான தியானம்

மாத்திரம்தான் மிஞ்சும். இதற்குத்தான் ஜபரஹிதத் தியானம் என்று பெயர்.

ஒரு ஹரிகேன் விளக்கிற்குள் எவ்விதம் தீபம் எரிந்துகொண்டிருக்கிறதோ அவ்விதம் உன்னுடைய இருதயம் என்னும் விளக்கில் தோற்றஞ் சொல்லமுடியாத காலத்திலிருந்து தெய்விக ஜோதி எரிந்து கொண்டிருக்கிறது. நீ உன் கண்களை மூடிவிட்டு அந்தத் தெய்விக ஜோதியில் கலந்துவிடு. உன்னுடைய இருதய குகையில் ஆழ்ந்து மூழ்கு. இந்தத் தெய்விகஜோதியில் தியானம் செய்து கடவுளின் ஜோதியாகவே ஆகிவிடு.

பொருள்களிடமிருந்து இந்திரியங்களைப் பிரித்து விடு. உன்னுடைய உயர்ந்த தவத்தின்மூலம் கடவுளின் பிரஸாதத்தை அடை. ஹரியின் உருவத்தில் தியானம் செய்து, ஜோதிமயமான தெய்வீக விமானத்தில் ஏறிக்கொண்டு விஷ்ணுவின் பரமபதத்தை அடைந்துவிடு.

அன்பர்களே! விழித்துக்கொள்ளுங்கள். இனிமேல் தூங்காதீர்கள். தியானம் செய்யுங்கள். இது பிராஹ்ம முகூர்த்தம். அன்பென்னும் திறவுகோலால் உங்கள் இருதயத்திலிருக்கும் தேவாலயத்தின் கதவைத் திறவுங்கள். ஆத்ம ஸங்கீதத்தைக் கேளுங்கள். பக்தி பொருந்திய கானங்களால் கடவுளைத் துதியுங்கள். அவனுடைய தியானத்தில் உங்கள் மனத்தை உருக்கி விடுங்கள். அவனோடு ஒன்று சேர்ந்துவிடுங்கள். அன்பும், ஆனந்தமும் நிறைந்த கடலில் மூழ்கி விடுங்கள்.

நீ தியானத்தில் விருத்தியடைந்து கடவுளை நெருங்கிக் கொண்டிருக்கிறாய் என்பதற்கு இவைகளே அடையாளங்கள். உலகிலிருந்த மோகம் உன்னை

விட்டு நீங்கிவிடும் இந்திரிய விஷயங்கள் இனிமேல் உன்னைத் தூண்டா. நீ ஆசைகளற்றவனாகவும், பய மற்றவனாகவும், அகங்காரமற்றவனாகவும் ஆகிவிடு வாய். தேஹாத்தியாஸம் அல்லது சரீரத்தில் பற்றுதல் உன்னைவிட்டு மெல்லமெல்ல அகன்றுவிடும். உனக்கு "இவள் என் மனைவி. அவன் என் மைந்தன். இது என் வீடு" என்னும் மனோபாவங்கள் இரா. இவற்றை யெல்லாம் நீ கடவுளின் உருவமாகவே உணர்வாய். நீ ஒவ்வொரு பொருள்களிலும் கடவுளைப் பார்ப்பாய்.

சரீரமும் மனமும் இலேசாகிவிடும். நீ எப்போதும் ஊக்கத்தோடும் மகிழ்ச்சியோடும் இருப்பாய். பகவா னுடைய நாமமானது எப்போதும் உன் உதடுகளில் இருக்கும். மனமானது பகவானின் பாதகமலங்களை அடைந்து அவ்விடத்திலேயே பொருந்திவிடும். மன மானது பகவானின் உருவத்தை எப்போதும் உண்டு பண்ணின வண்ணமாக இருக்கும். அது எப்போதும் கடவுளின் உருவத்தையே தரிசித்துக்கொண்டிருக்கும். ஸத்வம் அல்லது பரிசுத்தம், ஜோதி, ஆனந்தம், ஞானம் என்னும் இவை இடைவிடாது கடவுளிட மிருந்து உன்னிடம் ஓடிவந்து அதனால் உன்னுடைய இருதயம் நிரப்பப்படுவதை நீ நிதர்சனமாக உணர் வாய்.

இராஜயோகத்தைக் கண்டுபிடித்த பதஞ்சலி மஹரிஷியின்படி, மனிதனின் இறுதியான இலக்ஷிய மானது, கடவுளோடு ஒன்றுசேர்ந்து இரண்டறக் கலப்பதன்று. ஆனால் ஜடப்பொருள்களிலிருந்து ஆத்மாவைப் பரிபூர்ணமாகப் பிரித்துவிடுவது (கைவல்யம்) என்பதுதான்.

மனத்தை அமைதியாக வைத்துக்கொள். புத்தியை ஸ்திரப்படுத்து. இந்திரியங்களை அசைவற்றிருக்கும்படி செய். இப்பொழுது நீ ஆழ்ந்த தியானத்தில் நுழைவாய். கவனத்தோடிரு. இராஜஸகுணம் உள்ளே நுழைவதற்கு முயற்சி செய்யக்கூடும். அதைக் கருணையின்றிச் சவுக்காலடித்துவிட்டு மறுபடியும் சாந்தியை அடைந்துவிடு.

யோகத்தில் திருஷ்டியானது உட்புறமாகச் செலுத்தப் படுகிறது. வெளியே சென்றுகொண்டிருக்கும் இந்திரியங்களும் மனமும், யோகியின் இடைவிடாத முயற்சியால் அடக்கப்படுகின்றன. ஒருயோகியானவன் மனோவிருத்திகளை அல்லது அலைகளை அடக்கி முடிவில் அஸம்ப்ரக்ஞாத ஸமாதி அல்லது நிர்பீஜ ஸமாதி (விதையற்ற ஸமாதி) யில் ஆறுதலடைகிறான். அவன் மனோவிருத்திகளை அடக்கும்போது பல தொல்லைகளை அநுபவிக்கிறான். மனமெனும் கடலின் அலைகளுக்கு ஸமுத்திரத்தின் அலைகள் மிக அற்பமாகிவிடும். இந்தப் பயங்கரமான ஸம்ஸாரம் என்னும் ஸாகரத்தில் அங்கு மிங்கும் ஆட்டி அலைக்கப்பட்ட சரீரம் என்னும் கப்பலுக்கு ஸர்வ ஜாக்கிரதையுள்ள அஞ்சாநெஞ்சம் படைத்த யோகி என்பவனே கப்பலோட்டி அல்லது மீகாமனாக இருக்கிறான். அவன் இடைவிடாது மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துவதாலும், தியானத்தாலும் மனோவிருத்திகளை நிறுத்திப் பயமற்ற நிலைமையையும் அமரத் தன்மையையும் கொடுக்கக்கூடிய மறுகரையை அடைகிறான்.

எண்ணமின்மை என்னும் ஆத்ம சிகரத்தை நீ அடையும்போது, அமரத்தன்மை, சாசுவதசாந்தி, பரமானந்தம் என்னும் இவைகளுக்கு இருப்பிடமான பரமபதத்தையடைவாய். ஓ ராமா, நீ உன்னுடைய

வீட்டைநோக்கிப் பிரயாணம் செய்யத் தொடங்கு. ஆத்ம மார்க்கத்தில் தைரியமாக நட. கஷ்டங்களைக் கண்டு பயப்படதே. தைரியமாக ஒன்றன்பின் ஒன்ருகச் சிகரங்களின்மீது ஏறிச்செல்லு. உன் பாதையில் குறுக்கிடும் சூக்குமமான மோகம், கர்வம் என்னும் ஆழமான கணவாய்களைத் தாண்டு. இரகஸியமாக மறைந்திருக்கும் அவ்யக்தத்தின் எல்லையை ஒரே தாண்டலாகத்தாண்டு. உன்னுடன் கைகலந்து போர் தொடுக்கும் எண்ணங்களை ஒழித்துவிடு. இப்பொழுது பரிசுத்தமான ஆனந்தத்திற்கும் திவ்ய ஞானத்திற்கும் இருப்பிடமான பரமபதத்தினுள் நுழைந்து உன்னுடைய புராதனமான தெய்வத் தன்மையை அடைந்து உன் ஸச்சிதானந்த சொரூபத்தில் இளைப்பாறு.

எண்ணங்களின் இயற்கையையும் சக்திகளையும் நன்ருக அறிந்துகொள். உயர்ந்த எண்ணங்களை அடக்கு. இந்த நல்ல எண்ணங்களையும்கூடத் தாண்டி எண்ணமற்ற நிலைமையை அடை. பரிசுத்தமான அறிவும் நீயும் ஒன்றென்பதை அறிந்துகொள்.

பெரும் பாவங்களைச் செய்த மனிதனெருவன்கூட விகாரமற்ற ஆத்மாவின்பேரில் ஒருக்ஷணநேரம் தியானம் செய்தபோதிலும் மஹாபரிசுத்தமான யோகியாகிவிடுகிருன்.

யாகங்களில் இரண்டு அரணிக்கட்டைகளைக் கடைவதால் நெருப்பு உண்டாக்கப்படுகிறது. அவ்விதம் பரமாத்மாவைத் தியானம் செய்வதால் ஞானம் என்னும் நெருப்பு உண்டாக்கப்படுகிறது.

ஆரம்பத்தில் மனமானது, ஓர் அடையாளத்திலோ அல்லது ஓர் உருவத்திலோ உறுதியாக நிற்கும்படி பழக்கப் பெறுகின்றது. அது அசைவற்றதாகவும் சூக்கும

மாகவும் மாறினவுடன் அதை "அஹம்பிரஹ்மாஸ்மி" போன்ற உருவமற்ற ஒரு பாவத்தில் நிற்கும்படி செய்ய முடியும்.

நீ எப்போதும் "நான் பரிசுத்தமான சைதன்ய மாய் இருக்கிறேன். நானே ஸச்சிதானந்த பிரஹ்மம். நான் விகாரமற்ற சுயஞ்ஜோதியாகவும் மரணதர்ம மற்ற ஆத்மாவாகவும் இருக்கிறேன். விழித்திருக்கும் நிலை, சொப்பனம் காணும் நிலை, ஆழ்ந்து தூங்கும் நிலை (ஜாக்ரம், சொப்பனம், ஸுஷுப்தி) என்னும் மூன்று அவஸ்தைகளுக்கும் மௌனமான ஸாக்ஷியாக இருக்கிறேன். சரீரம், மனம், பிராணன், இந்திரியங் கள் என்னும் இவைகளிலிருந்து நான் வேருக இருக் கிறேன். நான் பஞ்சகோசங்களுக்கு (அன்னமயம், பிராணமயம், மனோமயம், விஞ்ஞானமயம், ஆனந்த மயம்) விலக்ஷணனுக அல்லது வேறுனவனுக இருக் கிறேன்" என்பதாகத் தியானம் செய்.

ஒரு யதி அல்லது துறவி, எப்பொழுதும் தன்னு டைய தூக்கத்திற்கு முன்பு அநுபவிக்கப்பட்ட உணர்ச்சியின் மீதும் விழித்திருக்கும் நிலையின் இறுதி யில் அநுபவிக்கப்பெறும் உணர்ச்சியின் மீதும் தியானம் செய்வதால் மாத்திரம் விடுதலையடைகிறுன்; வேறு உபாயம் கிடையாது. உண்மையான ஸங்கல்பமற்ற அல்லது இரட்டைகளற்ற (சுகம், துக்கம்; வாழ்வு, தாழ்வு; வெப்பம், தட்பம் முதலியவை) நிலைமையை அடைவதற்கு இதுதான் வழி.

மனத்தில் ஓர் ஆசை உண்டாகிறது. அது நிறை வேறுகிறது. பிறகு இன்னொரு ஆசை கிளம்புகிறது. இந்த இரண்டு ஆசைகளுக்கும் மத்தியிலுள்ள இடைக் காலத்தில் மனமானது பூரணசாந்தியடைந்திருக்

கிறது. இந்த இடைக்காலத்தில் மனமானது, ஸங்கல்பம், அன்பு, வெறுப்பு, முதலியவைகளிலிருந்து விடுபட்டிருக்கிறது. மனத்தின் இரண்டு விருத்திகளுக்கு இடையிலுள்ள ஸந்தி அல்லது இடைக்காலத்திலுங்கூடப் பரிபூர்ண சாந்தி ஏற்பட்டிருக்கிறது.

மனமானது பிரஹ்மத்தின்பேரில் ஏகாக்கிரம் செய்யப்படும்போது, கற்பூரமும் சுவாலையும்போலும், உப்பும் ஜலமும்போலும், நீரும் பாலும்போலும் பிரஹ்மத்தோடு கலந்து ஒன்ருகிவிடுகிறது. மனம் பிரஹ்மத்தில் உருகி விடுகிறது. மனம் பிரஹ்மத்தின் சுபாவத்தை அடைகிறது. அப்பொழுது த்வைதம் கிடையாது. தியானிப்பவன் பிரஹ்மமாகிவிடுகிருன். இது தான் கைவல்யம் என்னும் நிலை.

இவ்வுலகும், பிரஹ்மா, விஷ்ணு, சிவன் என்னும் மும்மூர்த்திகளும் 'ஓம்' என்னும் அக்ஷரத்தில் அடங்கியிருக்கின்றன. எல்லா வேதங்களும், ஆறுதர்சனங்களும், 'ஓம்' தாம். அந்த 'ஓம்' என்னும் அக்ஷரத்தின்மீது அர்த்தத்தோடும் பாவத்தோடும் தியானம் செய். பிரஹ்மத்தையறிந்து விடுதலையடை.

நீ பூர்ணமான நிர்விகல்ப ஸமாதியடைவதற்குத் தியானத்தின் ஆறுநிலைகளைத் தாண்டிச் செல்ல வேண்டியிருக்கிறது. பார்ப்பது என்னும் உணர்ச்சி பூர்ணமாக மறைந்து விடுகிறது. அவ்விடத்தில் இப்பொழுது தியானமும் இராது. த்யேயம் அல்லது தியானம் செய்யப்படும் பொருளும் இராது. தியானம் செய்கிறவனும் தியானம் செய்யப்படும் பொருளும் ஒன்ருகிவிடுகின்றன. நீ இப்பொழுது உயர்ந்த ஞானத்தையும் சாசுவதமான பரமசாந்தியையும் அடைவாய். இதுவே வாழ்வின் இலக்ஷியம் இதுவே

வாழ்வின் முடிவான நிலை. இப்பொழுது நீதான் மகா ஞானி அல்லது ஜீவன்முக்தனாயிருக்கிறாய். அதாவது நீதான் உலகத்தில் வாழ்ந்துகொண்டே விடுதலையடைந்தவன். அதனாற்றான் ஜீவன்முக்தன் என்று கூப்பிடப்படுகிறாய். நீ, துன்பம், துக்கம், பயம், ஐயம், மோகம் என்னும் இவைகளிலிருந்து பரிபூர்ணமாக விடுதலை பெற்றவனாக இருக்கிறாய். பிரஹ்மமும் நீயும் ஒன்றாகிவிட்டாய். நீர்க்குமிழி சமுத்திரமாகி விட்டது. இப்போது எல்லா வேற்றுமைகளும் பூர்ணமாக அழிந்துவிடும். இப்போது உனக்கு "நானே மரணதர்மமற்ற ஆத்மாவாக இருக்கிறேன்" என்னும் அநுபவம் உண்டாகும். உண்மையில் எல்லாம் பிரஹ்மமே. பிரஹ்மத்தைத் தவிர வேறு ஒன்றும் கிடையாது.

பிரிவினையற்ற அல்லது அகண்ட பிரஹ்மபாவத்தைத் தொடர்ச்சியாகச் செய்துகொண்டு உயரக் கிளம்பு. எவ்வளவு காலம் உன்னால் முடியுமோ அது வரையில் இந்நிலைமையில் உறுதியோடு இரு. 'பிரஹ்மமே நான்' என்னும் ஸஹஜாவஸ்தையுடையவனாக இரு. இப்பொழுது இதுவே உன்னுடைய இலக்ஷியமாகவும் முயற்சியாகவும் இருக்கவேண்டும்.

3. 'ஓம்' என்னும் அக்ஷரத்தியானம்.

கரை காணமுடியாத ஸம்ஸாரம் என்னும் கடலுள் விழுந்து தத்தளிக்கும் மனிதர்களுக்கு 'ஓம்' அல்லது பிரணவமானது படகாக இருக்கிறது. இப்படகின் உதவியால் பலர் இந்த ஸம்ஸார ஸாகரத்தைத் தாண்டியிருக்கிறார்கள். உனக்குப் பிரியமிருந்தால் நீயும் அவ்விதம் செய்யலாம். 'ஓம்' என்னும் எழுத்தின்மீது இடைவிடாது பாவத்தோடும் அர்த்தத்தோடும் தியானம் செய்து ஆத்மாவை அறிந்துகொள்.

மரணதர்மமற்ற, எங்கும் நிறைந்த ஆத்மாவுக்கு 'ஓம்' என்னும் எழுத்து ஒரு அடையாளமாத்திரமாக இருக்கிறது. எல்லாவற்றையும் ஒதுக்கிவிட்டு 'ஓம்' என்பதைச் சிந்தனை பண்ணு. எல்லா உலக எண்ணங்களையும் வெளிப்படுத்திவிடு. அவைகள் திரும்பத்திரும்ப மனத்தைப்பற்ற முயலும். திரும்பத்திரும்ப ஆத்மாவைப்பற்றிய பாவங்களை உண்டுபண்ணு. 'ஓம்' என்பதோடு, பரிசுத்தம், பரிபூர்ணம், விடுதலை, ஞானம், மரணமின்மை, சாசுவதம், முடிவற்றது என்னும் இவைகளின் பாவங்களைச் சேர்த்துக்கொள். மனத்தில் 'ஓம்' என்னும் மந்திரத்தை உச்சரி.

எல்லாம் 'ஓம்' ஆகவேயிருக்கிறது. 'ஓம்' என்பது கடவுள், ஈசுவரன் அல்லது பிரஹ்மம் என்னும் இவற்றின் பெயர் அல்லது அடையாளமாக இருக்கிறது உன்னுடைய உண்மைப்பெயர் 'ஓம்' என்பதே. மனிதனின் மூன்று வித அநுபவங்கள் எல்லாம் 'ஓம்' என்பதிலேயே அடங்கியிருக்கிறது. கண்ணுற் காணப்படும் உலகங்களுக்கெல்லாம் 'ஓம்' என்பதே பிரதிநிதியாக இருக்கிறது. இந்திரியங்களுக்கு விஷயமானது 'ஓம்' என்னும் அக்ஷரத்திலிருந்தே உண்டாயிற்று. இந்த உலகு 'ஓம்' என்பதில் பிறந்து அதிலேயே மறைந்துவிடுகிறது. 'அ', 'உ', 'ம' காரங்களின் சேர்க்கைதான் 'ஓம்'. 'அ' என்பது ஜாக்ராவஸ்தை அல்லது விழிப்புநிலை; காணப்படும் உலகம் என்னும் பொருளைக் குறிக்கிறது; 'உ' என்பது மன உலகம்; சூக்கும உலகு, பூத பைசாச உலகங்கள், சுவர்க்கம் முதலான உலகங்கள், சொப்பனாவஸ்தை என்னும் இவற்றைக்குறிக்கிறது. 'ம' என்பது காரணாவஸ்தை அல்லது ஆழ்ந்து தூங்கும் நிலை; உன்னுடைய ஜாக்ராவஸ்தை அல்லது விழிப்பு நிலையிலுங் கூட அறியக்கூடாதவை. புத்திக்கு எட்டாதவை

என்றெல்லாம் குறிக்கிறது. உன்னுடைய வாழ்க்கை எண்ணம், புத்தி என்னும் இவை அனைத்திற்கும் 'ஓம்' என்பதே ஆதாரம்.

பொருள்களைக் குறிக்கும் எல்லா வார்த்தைகளும் 'ஓம்' என்பதையே மத்யஸ்தானமாக உடையவை. இதனால் இவ்வுலகு 'ஓம்' அல்லது பிரணவத்திலேயே பிறந்து, பிரணவத்திலேயே வாழ்ந்து, பிரணவத்திலே யே மறைந்து விடுகிறது.

'ஓம்' என்பது பிரஹ்மம் அல்லது பரமாத்மாவுக்கு ஓர் அடையாளம். அந்த 'ஓம்' என்னும் அக்ஷரத்தின் மீது தியானம் செய். நீ 'ஓம்' என்னும் அக்ஷரத்தைத் தியானம் செய்யும்போது அந்த அடையாளத்தால் குறிக்கப்பட்ட பிரஹ்மத்தை நினைத்துக்கொள்ளவேண் டும்.

'ஓம்' என்னும் அக்ஷரத்தோடு சேர்தல் அதனால் குறிக்கப்பட்ட பொருளோடு சேருவதையே குறிக்கிறது. நீ 'ஓம்' என்னும் அக்ஷரத்தை நினைக்கும்போது, தியானம் செய்யும்போது அல்லது உச்சரிக்கும்போதும், நீயும் நித்யானந்தம் பொருந்திய ஆத்மாவும் ஒரே பொருள் என்பதாகப் பாவித்து அன்னமயம், பிராண மயம், மனோமயம், விஞ்ஞானமயம், ஆனந்தமயம் என்னும் ஐந்துகோசம் அல்லது உறைகளும் மாயை யால் உண்டுபண்ணப்பட்ட வெறும் தோற்றம் என்ப தாக ஒதுக்கிவிடவேண்டும். 'ஓம்' என்னும் அக்ஷரத் தை ஸச்சிதானந்த பிரஹ்மம் அல்லது ஆத்மாவாகப் பாவிக்கவேண்டும். இவைதாம் ஓங்காரத்தின் பொருள். நீ தியான காலத்தில் 'நான்' பரிசுத்தன், ஜோதிரூபி, எங்கும் பரவியிருக்கும் பொருள் என்று பல வாறான ஆத்மகுணங்களின் உணர்ச்சியுடையவனாக

இருக்கவேண்டும். தினந்தோறும் ஆத்மாவின்மீது தியானம்செய். மனம், சரீரம் என்னும் இவற்றிலிருந்து நான் வேருனவன் என்று நினைத்துக்கொள். "நான் ஸச்சிதானந்த ஆத்மாவாக இருக்கிறேன். நான் எங்கும் பரவியிருக்கும் அறிவாக இருக்கிறேன்" என்னும் உணர்ச்சி வேண்டும். இதுதான் வேதாந்தியின் தியானம்.

நீ, 'ஓம்' என்னும் அக்ஷரத்தின்பேரில் ஸமாதியடையும்வரையில் தியானம் செய். உன்னுடைய மனமானது இராஜஸ தாமஸ குணங்களால் கலக்கப்பட்டால் திரும்பத்திரும்ப ஒருமுகப்படுத்துவதையும் தியானத்தையும் அப்பியாஸம் செய்.

ஒருவனுடைய சரீரம் அல்லது தாழ்ந்த ஆத்மாவைக் கீழ் அரணியாகவும் 'ஓம்' என்னும் பிரணவத்தை மேல் அரணியாகவும்வைத்து இடைவிடாது தியானிக்கும் பழக்கத்தாலே கடைந்து உள்ளே மறைந்திருக்கும் கடவுள் அல்லது ஆத்மாவைக் காணவேண்டும். (சுவேதாசுவதர உபநிஷத்)

ஓ ராமா, நீ இப்பொழுது இமாசலத்தில் வாஸம் செய்கிருய். இயற்கையின் கடவுளோடு ஒத்துவாழ். உயர்ந்த சிகரங்கள் சாசுவத வாழ்வின் இரகசியங்களை உன் காதில் ஓதும். உன்னைச் சுற்றிச் சலசலவென்று ஓடும் அருவிகள் உனக்கு ஓங்காரத்தின் இன்னிசைப் பாட்டுக்களைப் பாடும். உன்னுடைய மனத்தை அந்தப் பிரணவத்தொனியில் நிறுத்திச் சுலபமாக உயர்ந்த ஸாக்ஷாத்காரத்தை அடை. இயற்கைத் தாயானவள் பத்திரமாகக் காப்பாற்றிவைத்திருக்கும் தன் இரகசியங்களை உனக்கு உபதேசம் செய்வாள். அவளிடமிருந்து பாடம்படி. நீ உன்னுடைய ஐக்யம் அல்லது ஏகத் தன்மையை, பனியுறைந்த சிகரங்களிலும், உறைந்த பனிக்கட்டிக் குவியல்களிலும், புத்துயிரளிக்

கும் இமாசல இளங்காற்றுக்களிலும், சூரிய கிரணங்களிலும், நீல நிறம்பொருந்திய வானிலும், மின்னும் நக்ஷத்திரங்களிலும், இன்னும் மற்றப்பொருள்களிலும் கண்டு களித்திரு.

நீங்கள் எல்லோரும் துவைதமற்ற பிரஹ்மத்தில் ஈடுபட்டு அமிர்தம் அல்லது அமரத்தன்மையைச் சுவைப்பீர்களாக. விருப்புநிலை, கனவுநிலை, காரணுவத்தை என்னும் துயில் நிலை என்னுமிவைகளின் அநுபவங்களைப் பரிசீலனை செய்வதால் பரமானந்தத்தின் நான்காவது நிலைமையான தூரீயாவஸ்தையை நீங்கள் எல்லோரும் அடைவீர்களாக. ஓங்காரம், பிரணவம், அமாத்ரா என்னும் இவைகளின் விரிவான ஞானத்தை அடைவீர்களாக. 'அ', 'உ', 'ம' என்னும் சப்தங்களுக்கு அப்பால்சென்று சப்தமற்ற 'ஓம்' என்னும் அக்ஷரத்தினுள் நீங்கள் எல்லோரும் நுழைவீர்களாக. நீங்கள் எல்லோரும் 'ஓம்' என்னும் அக்ஷரத்தைத் தியானம்செய்து இறுதியான ஸத்யமாகிய ஸச்சிதானந்த பிரஹ்மம் என்னும் வாழ்வில் சில இலக்ஷியத்தை அடைவீர்களாக. இந்த 'ஓம்' உங்களுக்கு வழிகாட்டியாக இருக்கக்கூடும். இந்த 'ஓம்' என்பது உங்களுடைய மையமாகவும், விருப்பமாகவும், இலக்ஷியமாகவும் இருக்கக்கூடும். மாண்டூக்ய உபநிஷத்தின் இரகசியங்களும், உண்மைகளும் உங்களுக்கு விளங்குவனவாக. கௌடபாதர், சங்கரர், மாண்டூக்ய உபநிஷத்தைச் செய்த மஹரிஷி முதலான மஹான்களின் ஆசீர்வாதம் உங்கள் எல்லோருக்கும் உண்டாகட்டும். 'ஓம்', 'ஓம்', 'ஓம்'.

4. தியானம் — அநுகூலங்களும் அநுபவங்களும்

எவனுக்கு எல்லோரிடத்திலும் ஸமநோக்கு இருக்கின்றதோ, எவன் தன்னுடைய சொந்தச் சொரூபம்

தில் இளைப்பாறியிருக்கிருனே, எவனுடைய, ஆத்மா வில் லயித்தமனம், ஆசைகளற்றதாக இருக்கிறதோ அம்முனிவனுடைய ஆனந்தமானது, எல்லா நிதிகளும் பொருந்தியவனும், தேவர்களுக்கு அரசனுமாகிய இந்திரனுக்கும் கூடக் கிடையாது.

தன்னையடக்கும் கலையைக் கற்றுணர்ந்துகொள். இடைவிடாத தியானம் என்னும் அப்பியாஸத்தால் அசைவற்ற மனத்தை உடையவனாக இரு. உன்னுடைய மனத்தைக் கடவுளிடமாக நிறுத்து. உனக்குத் தெய்வ வாழ்வு உண்டாகும். ஞானம் பிரகாசிக்கும். எல்லா ஸத்வகுணங்களும் வெள்ளம்போல உள்ளே புகுந்துவிடும். கெட்ட வாஸனைகளெல்லாம் மறைந்துவிடும். ஒன்றுக்கொன்று சச்சரவுசெய்த சக்திகள் ஸமாதானமாகிவிடும். நீ பூரண நிம்மதியையும், கலப்பற்ற ஆனந்தத்தையும், ஆழ்ந்த சாந்தியையும் அநுபவிப்பாய்.

முக்தியடைவதற்குத் தியானம் என்னும் உபாயம் ஒன்றே பெரிய வழி. தியானமானது, கஷ்டம், நஷ்டம், துன்பம் முதலிய எல்லாவற்றையும் கொன்று விடுகிறது. தியானமானது துக்கத்திற்கான எல்லாக் காரணங்களையும் அழித்துவிடுகிறது. தியானம் ஒற்றுமையின் காட்சியை அளிக்கிறது. அத்வைத உணர்ச்சிக்குத் தியானமே தூண்டுகோல். தியானமென்பது ஒரு முமுக்ஷுவைச் சாசுவதமான ஆனந்தம், சாந்தி, என்னும் இவைகளின் இருப்பிடமான மோக்ஷவீட்டிற்கு ஆகாயமார்க்கமாகக் கொண்டு போய்ச் சேர்க்கும் ஓர் ஆகாய விமானம்.

தியானம் கடவுளாகவே ஆவதற்கு ராஜமார்க்கம் போன்றது. அது முமுக்ஷுவை ஆத்மஸாக்ஷாத்காரம் என்னும் இலக்ஷியத்திற்கு நேராகக் கொண்டுபோய்ச்

சேர்க்கும் ராஜவீதி. அது ஒரு யோகமாணவனைப் பூமியிலிருந்து சுவர்க்கத்திற்குக் கொண்டுபோய்ச் சேர்க்கும். இரகஸியமான ஏணி போன்றது. அது யோகிகளை அசம்பிரக்ஞாத ஸமாதியென்னும் சிகரத்திற்குக் கொண்டுசேர்க்கும் தெய்வீக ஏணி. அது முமுக்ஷுவை, அத்வைத நிஷ்டை, வேதாந்திகளின் கைவல்யமுக்தி என்னும் எல்லாவற்றிலும் உயர்ந்த மெத்தைக்குக் கூட்டிச்செல்லும் சிதாகாசம் என்னும் ஏணிக்குப் படிகளாக இருக்கிறது. அதன் உதவியில்லாமல் ஆத்மமார்க்கத்தில் எவ்விதத் தேர்ச்சியும் உண்டாகாது. அது ஒரு பக்தனை, ஆகாயத்தில் போடப்பட்டிருக்கும் கயிற்றுப் பாலத்தின் மூலமாகப் பாவஸமாதி என்னும் அக்கரைக்குச் சுலபமாகவும், பத்திரமாகவும் அழைத்துச்சென்று 'பிரேமை' என்னும் தேனையும் மரணமின்மை என்னும் அமிருதத்தையும் பருகும்படி செய்கிறது.

ஒழுங்கான தியானமானது ஸஹஜ ஞானம் அல்லது இயற்கையறிவுக்குச் செல்லும் பாதையைத் திறந்து, மனத்தைச் சாந்தமாகவும் அசைவற்றதாகவும் செய்து ஆனந்த பரவசம் என்னும் உணர்ச்சியைக் கிளப்பி, ஒரு யோகமாணவனை ஆதாரம் அல்லது பரமபுருஷனோடு ஒன்று சேர்க்கிறது. தியான யோக மார்க்கத்தில் உறுதியாகச் செல்லும்போது எல்லாவிதச் சந்தேகங்களும் தாமாகவே நிவிர்த்தியாகி விடுகின்றன. தெய்விக ஏணியின் அடுத்தபடியில் கால் வைப்பதற்கு உனக்குச் சுயமாகவே உபாயம் தோன்றும். இரகஸியமாக மறைந்திருக்கும் ஒரு சப்தமானது உனக்கு வழிகாட்டும். ஓ! யோகீந்திரா இதைக் கவனமாகக் கேட்பாயாக.

நீ, உன்கைக்கடிகாரத்திற்கு இரவில் சாவிகொடுத்தால், அது 24 மணிகள் அழகாக ஓடும். அவ்விதம் நீ பிரஹ்ம முகூர்த்தத்தில் ஒன்று அல்லது இரண்டு மணிகள் தியானம் செய்தால் அன்று பகல் முழுவதும் நீ சாந்தமாக வேலை செய்வாய். உன்மனத்தை எதுவும் கலக்க முடியாது. உன் சரீரம் முழுவதும் தெய்வ அசைவு அல்லது அலைகளால் சூழப்பட்டிருக்கும்.

தியான காலத்தில் உனக்கு ஏற்படும் ஐயங்களுக்குத் தாமாகவே விடைகிடைக்கும். ஏதோ சில ஐயங்களின் நிவிர்த்திக்காகச் சிலர் சில காலம் வரையில் காத்திருக்க வேண்டியிருக்கும். இருந்த போதிலும் உனக்கு உபாத்தியாயர் எவ்விதம் போதனை செய்தும் கூடச் சில சமயங்களில் சில விஷயங்களை உனக்கு அறிவதற்குச் சக்தியிராது. உனக்கு இன்னும் அதிக மாறுதல் உண்டாகவேண்டும். அவ்விதம் நீ விருத்தியடையும்போது, மூன்று வருஷங்களுக்கு முன்பு உனக்கு வாதனை உண்டாக்கின சந்தேகங்களுக்கு விடை இப்பொழுது கிடைக்கும்.

உன்னுடைய உறுப்புக்களொன்றில் கட்டியோ, அல்லது வயிற்று நோயோ உண்டாயிருக்கும்போது உனக்குப் பொறுக்கமுடியாத வலி உண்டாகிறது. ஆனால் நீ தூங்கும்போது எவ்வித வலியும் கிடையாது. நீ குளோரோபாரம் என்னும் மயக்க மருந்தின் வேகத்தால் மயங்கியிருக்கும்போது உனக்கு வலி தெரிவதில்லை. மனமானது சரீரத்தோடு சேர்க்கப்படும்போதுதான் வலி உண்டாகிறது. நீ உன்னுடைய மனத்தைச் சரீரத்திலிருந்து பிரித்துவிட்டால் உனக்கு வலியே இராது. ஆத்மா ஆனந்த சொரூபன். நீ மனத்தைச் சரீரத்திலிருந்தும் பொருள்களிலிருந்தும் பிரித்து இடைவிடாத தியானத்தின் மூலம் ஆத்மாவின் பேரில் நிறுத்து

வாயாகில் எல்லாவித வலிகளும் நின்றுபோகும். எத்தகைய மக்கட்டுன்பங்களையும் அழிப்பதற்குத் தியானம் என்னும் ஒரே ஓர் உபாயத்திற்குத்தான் சக்தியிருக்கிறது. வேறு வழியில்லை.

தியான காலத்தில், மனமானது ஆத்மாவில் லயித்திருக்கும்போதுதான் உண்மையான சாந்தி உண்டாகும். வேலையில் மாறுதல் ஒய்வைக்கொடுக்கிறது. எவ்வித வேலையுமில்லாமல் சோம்பேறியாயிருப்பது, மதம் பிடித்த யானையைப்போல மனத்தைக் கண்டபடி நிலையில்லாமல் அலையும்படி செய்வது, ஆகாயக்கோட்டைகளைக் கட்டுவது அல்லது மனோராஜ்யம் செய்வது முதலியவை சாந்தியை உண்டாக்கமாட்டா.

மனத்தைத் தியானத்திலிருத்தச் சக்தியற்ற மனிதன் ஆத்மஞானத்தை அடையமாட்டான். உறுதியற்ற மனிதனால் எவ்விதத் தியானத்தையும் செய்ய முடியாது. அவனிடம் ஆத்மஞானத்தை அடைவதற்கான தீவிர வைராக்கியமோ அல்லது மோக்ஷம் அல்லது விடுதலையடைவதற்கு எவ்விதத் தீவிர ஆவலோ காணப்படாது. எவன் பல்வகைத் தியானத்தையும் அப்பியாஸம் செய்யாமலிருக்கிறானோ அவனுக்கு மனச் சமாதானம் உண்டாகாது சாந்தியற்றவனுக்குச் சுகமேது ?

நீ கனவிலும்கூட மெல்ல மெல்ல இம்மனம் அடக்கும் கலையைச் செய்யத் தொடங்குவாய். மனம் ஒரு கெட்ட செய்கையைச் செய்யும்போது அதை நீ தடுத்துவிடுவாய். நீ விழித்திருக்கும்போது உன்னால் செய்யப்பட்ட ஸாதனத்தின் சக்தி, கனவில் உனக்குத் துணைபுரியும். இதுதான் நீ ஆத்ம ஸாதனத்தில் தேர்ச்சியடைந்திருப்பதற்கு அடையாளம். கனவுகளைச் ஜாக்கிரதையோடு கவனி.

நீ எவ்விதக் கனவுகளைக் காண்கிறாய்? நீ தூக்கத்திலிருந்து விழித்தவுடன், நீ அறையில் தனியாயிருக்கும்போது, நீ தெருவில் நடக்கும்போது, உன் மனத்தில் எவ்வித எண்ணங்கள் கிளம்புகின்றன? நீ தெருக்களில் நடக்கும்போதுகூட, உன்னுடைய அறையில் கதவைத் தாளிட்டுக்கொண்டு தியானம் செய்யும் போது இருந்த மனோ நிலைமையை உடையவனாக இருக்கிறாயா? கடந்த விஷயங்களைப்பற்றிச் சிந்தனை பண்ணி மனத்திற்குக் காவலாயிரு. நீ தெருக்களில் நடக்கும்போது உன்மனம் குழம்புமானால் நீ இன்னும் பலமற்றவனாயிருக்கிறாய் என்பதைக் குறிக்கிறது. நீ தியானத்தில் விருத்தியடையவில்லை. நீ ஆத்ம மார்க்கத்தில் வளர்ச்சியடையவில்லை. தியானத்தை இன்னும் தொடர்ச்சியாக நடத்து. தியானத்தில் விருத்தியடைந்த மாணவன் தன்னுடைய கனவிலுங்கூடப் பிரஹ்மத்தைப்பற்றிய எண்ணங்களையே எண்ணுவான்.

சப்தமின்மையின் சக்தியை நன்றாக அறிந்துகொள். சொற்பொழிவுகள், ஸம்பாஷணைகள், மேடைப் பிரஸங்கங்கள் என்னுமிவைகளைவிட மௌனத்தின் சக்தியானது மிகப் பெரிது. ஸ்ரீ தக்ஷிணாமூர்த்தி மௌனத்தாலேயே தன்னுடைய சீடர்களான ஸநகர், ஸநந்தனர், ஸநாதனர், ஸநத்குமாரர் என்னும் நால்வருக்கும் ஸந்தேகங்களை விளக்கினார். ஒலியில்லாத மொழியே கடவுள் மொழி. மௌனத்தின் பாஷையே இருதயத்தின் பாஷையாக இருக்கிறது. பேசாமல் உட்கார்ந்து மனோவிருத்திகளை அடக்கு. மௌனமாக உட்கார்ந்து உன்னுடைய ஆத்ம சக்தியை உலகம் முழுவதும் பரப்பு. அதனால் உலகம் முழுவதும் அநுகூலத்தை அடையும். மௌனத்திலேயே வசி. பேசாமல் இரு. ஒலியின்மையில் இளைப்பாறு. ஆத்மாவை அடைந்து விடுதலை அடை.

நீ காலையில் தியானத்துக்கு உட்காரும்போது உன்னுடைய அன்பையும் சாந்தியையும் எல்லா ஜீவராசிகளுக்கும் அனுப்பு "ஸர்வேஷாம்சாந்திர்பவது" — யாவரும் சாந்தியடைக. 'ஸர்வேஷாம்பூர்ணம்பவது' — எல்லோரும் நிறைவினை அடைக. 'லோகாஸ்ஸமஸ்தாஸ்ஸுகிநோ பவந்து'—உலகம் முழுவதும் சுகமுள்ளவர்களாக இருக்கட்டும் என்று சொல்லு.

சாந்தமான மனத்தையுடையவனுடைய புத்தியானது சீக்கிரம் அசைவற்றதாகி விடுவதால் சாந்தியில் எவ்விதத் துன்பங்களும் அழிந்துவிடுகின்றன. மனவமைதி நிலவியபோது அதற்கு இந்திரிய விஷயங்களிலிருந்த பேராசை அடங்கிவிடுகிறது. யோகி தன்னுடைய அறிவைத் தனக்கு அடங்கும்படி செய்துவிடுகிறான். புத்தியானது ஆத்மாவிலேயே வசிக்கின்றது. அது நிறைந்து அசைவின்றி இருக்கிறது. உடல், மனம் என்னும் இவைகளால் உண்டாகும் துக்கங்கள் ஒழிந்துவிடுகின்றன.

நீ தியானம் செய்யும்போது காலத்தின் அளவு உனக்குத் தெரியாது. எவ்வித ஒலிகளும் உன்காதில் விழமாட்டா. அக்கம் பக்கத்தின் எண்ணங்கள் உனக்கு இருக்கமாட்டா. நீ உன்னுடைய பெயரையும் மற்றவர்களோடு உனக்கிருக்கும் உறவின் முறைகளையும் நீ மறந்துவிடுவாய். நீ சாந்தியையும ஆனந்தத்தையும் அநுபவிப்பாய். காலக்கிரமத்தில் நீ ஸமாதியில் சாந்தியடைவாய்.

ஆரம்பத்தில் முமுக்ஷுவானவன் பரமானந்த நிலையில் சிறிதுகாலம் இருக்கிறான். பிறகு கீழே இறங்கிவிடுகிறான். இடைவிடாத அப்பியாஸத்தாலும் தியானத்தாலும் எப்போதும் அந்த உயர்ந்த நிலையிலேயே தொடர்ச்சியாக இருக்கிறான். பின்பு உடம்பைப்பற்றிய எண்ணம் பூர்ணமாக மறைந்துவிடுகிறது.

நீ தியானத்தில் ஆழ்ந்து மூழ்கியிருக்கும்போது உன்னுடைய உடம்பு, சுற்றுப்புறம் என்னுமிவற்றின் நினைவானது உனக்கு இருக்காது. உன்னுடைய மனம் ஸமநிலையிலிருக்கும். நீ எவ்விதச் சத்தங்களையும் கேட்கமாட்டாய். மேலே ஏறுவதும் கீழே இறங்குவது மான உணர்ச்சிகள் நின்றுவிடும். அகங்கார உணர்ச்சியும்கூட மெல்ல மெல்ல மறைந்துவிடும். நீ இன்னதெனக் கூறமுடியாத ஆனந்தத்தை உணர்வாய். மெல்ல மெல்ல விசாரணை, சிந்தனை என்பவைகளும் கூட நின்றுவிடும்.

ஆழ்ந்த தியானத்தின்மூலம் நீ சாந்தியை அடையும்போது வெளி உலகமும் உன்னுடைய எல்லாக் கஷ்டங்களும் நழுவிடும். நீ பரமசாந்தியை அநுபவிப்பாய். இவ்வித அமைதியிற்றான் ஜோதிகளுக்கெல்லாம் ஒளியைக்கொடுக்கும் பரஞ்சோதியிருக்கிறது. இந்தச் சாந்தியில்தான் அழிவற்ற ஆனந்தம் இருக்கிறது. இந்த அமைதியில்தான் உண்மையான பலனும் மகிழ்ச்சியும் இருக்கின்றன.

நீ தீவிரத் தியானத்தை அப்பியாஸம் செய்யும்போது கேவல கும்பகம் அல்லது பூரகம், ரேசகம் என்னும் இவைகளற்ற சுவாஸத்தின் இயற்கையான அடக்குதலானது தானாகவே உண்டாகிறது. கேவல கும்பகம் உண்டாகும்போது நீ பரமசாந்தியை அநுபவிப்பாய்; அப்பொழுது உனக்கு மனத்தின் ஏகாக்கிரம் உண்டாகும்.

நீ தியானத்திலிருக்கும்போது ஊசி முனைகளைப் போன்ற சில ஒளிக் கதிர்களைக் காண்பாய். நீ உன்னுடைய அப்பியாஸத்தைத் தொடர்ந்து நடத்திக் கொண்டு போகும்போது இவ்விதக் கதிர்கள் விருத்தியடைந்து சூரியனைப்போலப் பெரிதாகிவிடும். நீ கிருஷ்ணன், விஷ்ணு, லக்ஷ்மி, காளி, கணேசன், ராமன

முதலிய ஜோதி பொருந்திய தேவ உருவங்களைக் காண்பாய். நீ தோட்டங்கள், கட்டிடங்கள் முதலிய அழகிய காட்சிகளைக் காண்பாய். நீ காயத்ரீ அல்லது வேறு மந்திரங்களை உச்சரிக்கும்போது ஓர் ஆத்மசக்தி மூலாதார சக்கரத்தை நோக்கிச் செல்லுவதை உணர்வாய். பிறகு அந்தப் பிரவாகங்கள் அல்லது சக்திகள் தலையை நோக்கிக்கூடச் செல்லும். நீ பரமானந்தத்தை உணர்வாய். உன்னுடைய இருதயமானது பரிபூர்ணமான அன்பினுல் நிரப்பப்பட்டிருக்கும். நீ தியானத்திலிருக்கும்போது ஒரு பலம் பொருந்திய ஆத்ம வெள்ளம் அல்லது ப்ரவாஹம் முதுகெலும்பின் மூலமாக உயரச் செல்வதை உணர்வாய்.

உன்னிடமிருந்து ஆத்ம சக்தியானது பரவுவதை நீ உணர்வாய். இப்பொழுது உன் அறிவானது மிக ஆழ்ந்திருக்கும். கடவுளின் எண்ணங்கள் சரீரத்தில் ஆத்மப் பிரவாகங்களைக் கிளப்பிவிடும். இத்தகைய பிரவாகங்களைத் தடைசெய்யாதே. தலையில் உஷ்ணம் உண்டாஞல், வெண்ணெய், நெல்லிக்காய் தைலம், பிராஹ்மித்தைலம் முதலானவைகளைத் தேய்த்துக் கொள். கோடையில் மூன்றுமுறை குளிர்ந்த நீரில் நீராடு. வெண்ணெயையும் கற்கண்டையும் சாப்பிடு.

சில வேளைகளில் உன் ஸமீபத்தில் உன்னுடைய இஷ்டதேவதை இருப்பதை நீ உணர்வாய். நீ ஒழுங்காகத் தியானத்தை அப்பியாஸம் செய்யும்போது அவ்வுருவம் உன் முன்பு உயிரோடு தோன்றும். நீ உன் கண்களை மூடிக்கொண்டு அவ்வுருவத்தை உன் இருதயத்திலிருத்தித் தியானிக்கும்போது அது வரவர அதிகப் பிரகாசம் பொருந்தியதாக மாறுவதை நீ காண்பாய். நீ உன்னுடைய திறந்திருக்கும் கண்களோடும் கூட ஒரு பிரகாசம் பொருந்திய சூரியனையோ அல்லது சந்திரனையோ காண்பாய். நீ பல நிறங்களான வெளிச்சங்களைப் பார்ப்பாய்

மூலாதாரத்தின்மீதும் முதுகெலும்பின் கீழ் முனையி லும் ஒரு பலமான மேல்நோக்கிய இழுத்தலை நீ உணர் வாய். சில வேளைகளில் முதுகெலும்பின் கீழ் முனையில் ஒரு கடுமையான நோவை உணர்வாய். உன்னிடத் தில் ஏதோ ஒரு பெரிய மாறுதல் சீக்கிரத்தில் உண் டாகப் போவதையும் நீ உணர்வாய்.

உன்னுடைய கனவில், நீ உன்னுடைய சரீரத்தை விட்டு வெளியே வருவதற்கு முயற்சி செய்வதை உணர் வாய். முதுகெலும்பின் முனையில் ஒரு பெரிய அழுத்து தலும் உனக்கு ஏற்படும்.

நீ கண்களை மூடிக்கொண்டு தியானம் செய்யும் போது உன்னுடைய சரீரத்திலுள்ள இரண்டுஜோதி பொருந்திய கயிறுகள், ஜோதி மயமான தாமரை களால் இடம்விட்டுத் தொடுக்கப்பட்டு, அக்கயிறுகள், இருதய குகையில் இத் தாமரைகளுள் ஒன்றில் அமர்ந் திருக்கும் உன்னுடைய இஷ்ட தேவதையின் உருவத் தின் மூலம் செல்வதை நீ காண்பாய்.

உன்னுடைய தியானத்தைத் தொடர்ச்சியாக நடத்து. உன்னுடைய மூலாதாரமும் தலையின் உச்சி யிலுள்ள ஓர் இடமும் இவ்விதக் கயிறுகளால் சேர்க்கப் படுவதை நீ உணர்வாய். உன்னுடைய சரீர அறிவை இழந்து விடுவதாக உனக்கு உணர்ச்சி உண்டாகும். பயப்படாமலிரு. தைரியம் பொருந்தியவனாக இரு. நீ அபூர்வமான ஆத்ம அநுபவங்களை அடைவாய். உனக்கு உலகத்தின் தோற்றம் உண்டாகும். இப் பொழுது கண்களைத் திறக்காதே. நீ திரும்பவும் உன் னுடைய பழைய அறிவை அடைவாய்.

உன்னுடைய இருதயத்தில் தூய உணர்ச்சிகள் உண்டாகும். நீ ஒவ்வொரு பிராணியினிடமும் அன்பு

செலுத்தத் தொடங்குவாய். உலகம் முழுவதிலும் பரிசுத்த சைதன்யம் அல்லது தூய அறிவையன்றி வேறொன்றும் இருப்பதாக நீ உணரமாட்டாய். எவ்விதம் பாத்திரங்கள், அதிலுள்ள பொருள்களைத் தாங்குகின்றனவோ அவ்விதம் மேஜைகள், நாற்காலிகள், மனிதர், பெண்டிர் இன்னும் மற்றப் பொருள்கள் எல்லாம் இந்தச் சுத்த சைதன்யத்தையே உடையவாக அல்லது தாங்குபவைகளாகக் காணப்படும். எல்லாப் பொருள்களும் இந்தச் சுத்த சைதன்யத்தினாலேயே உண்டுபண்ணப்பட்டிருப்பனவாக நீ உணர்வாய். இந்த அபூர்வமான அநுபவமானது உனக்குப் பேரானந்தத்தையளிக்கும். பகவான் எல்லாப் பொருள்களிலும் பரிசுத்த சைதன்யமாக லீலைகள் செய்துகொண்டிருக்கிறார் என நீ உணர்வாய். உனக்கு எல்லாப் பொருள்களிலுமிருந்த ஜடபாவம் அல்லது அஸத் பாவம் உண்மையில் நழுவிவிடும்.

நீ ஸகா ஸாக்ஷாத்காரத்தையும், (Sakah-realisation) பாவ ஸமாதியையும் அநாஹத சக்கரத்தில் அடைவாய். ஸஹஸ்ராரத்தில் நிர்விகல்ப ஸமாதியின் அநுபவம் உனக்கு உண்டாகும்.

முதலில் சுயநலமற்ற தொண்டு, கீர்த்தனம், ஜபம், இந்திரிய மனோநிக்கிரகங்கள், உபவாஸம் அல்லது பட்டினியிருத்தல், யமம், நியமம், முதலியவைகளின் அப்பியாஸம் என்னும் இவைகளின் மூலம் உன்னுடைய இருதயத்தைப் பரிசுத்தம் செய்துகொள். ஸமாதியைப் பற்றி வீண் கவலையெடுத்துக்கொள்ளாதே. இருதயமானது பரிசுத்தமாகிவிட்டால் ஸமாதி தானாகவே ஸித்திக்கும்.

உனக்குச் சரீரம் இருக்கிறதென்னும் அறிவே இருக்காது. ஏதாவது உடலறிவு இருந்தாலும் கூட

அது ஸம்ஸ்கார உருவமாகவே இருக்கும். ஒரு குடிகாரனுக்குத் தன்னுடைய சரீரத்தில் துணி இருக்கிறது என்னும் பூரண அறிவு இல்லாதபோனாலும் ஏதோ உடலில் ஒன்று தொங்கிக் கொண்டிருக்கிறது என்னும் உணர்ச்சி இருக்கக்கூடும். உனக்கும் உன் சரீரத்தினிடத்தில் அவ்வித உணர்ச்சி உண்டாகும். ஏதோ ஒரு தனி ஆடையோ அல்லது செருப்போ ஒட்டிக் கொண்டிருப்பதாக உணர்வாய்.

ஆத்மாவைப்பற்றியும் இன்னும் ஏனைய உயர்ந்த பொருள்களைப்பற்றியும் மஹரிஷிகளுக்கு உண்டான அநுபவங்களும் தோற்றங்களும், சுருதிகளாலும், ஸ்மிருதிகளாலும் விதிக்கப்பட்ட கர்மங்களை இடைவிடாத ஊக்கத்துடன் செய்பவனும், சுயநலமற்றவனும், பரப்பிரஹ்மத்தை அறிய ஆவல் கொண்டவனுமான ஒரு முமுக்ஷுவுக்குத் தானாகவே உண்டாகும்.

ஒரு முமுக்ஷு ஆழ்ந்த தியானத்திலிருக்கும்போது முதலில் வெளி உலகை மறந்து பிறகு சரீரத்தை மறக்கிறான்.

நீ தியானம் செய்யும்போது மேலே கிளம்புவது போல ஓர் உணர்ச்சி உனக்கு உண்டாகுமானால், அது, நீ சரீர அறிவிற்கு அப்பால் கடந்து விட்டதைக் குறிக்கிறது. நீ இவ்வித உணர்ச்சியை அநுபவிக்கும்போது ஒரு புதுமையான ஆனந்த உணர்ச்சியும் கூட உனக்கு உண்டாகும். ஆரம்பத்தில் இந்த மேலே கிளம்பும் உணர்ச்சியானது ஒரு நிமிஷ நேரந்தான் நீடித்திருக்கும். ஒரு நிமிஷத்திற்குப் பிறகு நீ மறுபடியும் ஸாதாரண அறிவோடு கூடின நிலைமைக்குத் திரும்பி வந்துவிட்டதாக உணர்வாய்.

உன்னுடைய தியானம் ஆழ்ந்த நிலைக்கு வரும்போது நீ சரீரத்தின் அறிவை இழந்துவிடுவாய்.

சரீரமே இல்லை என்ற உணர்ச்சி உனக்கு உண்டாகும். உனக்கு அபாரமான ஆனந்தாநுபவம் உண்டாகும். அப்பொழுது மனோ வியாபாரம் இருக்கும். சிலருக்குக் கால்களில் உணர்ச்சியிருக்காது, பிறகு முதுகெலும்பு, முதுகு, கைகள் என்னும் இவைகளிலும் உணர்வு நீங்கி விடும். அவர்கள் இப்பாகங்களில் உணர்வை இழந்து விடும்போது தலையானது ஆகாயத்தில் தொங்குவது போல அவர்களுக்கு உணர்ச்சி உண்டாகும். மன மானது சரீரத்தில் நுழைவதற்கு முயலக்கூடும்.

நீ தியானம் செய்யும்போது விவரிக்கமுடியாத ஓர் உயர்ந்த சாந்தியை அநுபவிப்பாய். ஆனால் நீ உண்மையான ஆத்மாநுபவங்களையோ அல்லது உன் னுடைய தியானத்தின் இலக்ஷியம் அல்லது குறிப் பிட்ட பொருளில் உன்மனத்தை ஒன்று சேர்ப்பதை யோ அல்லது பூர்ணமான சரீர அறிவுக்கு மேற் கொண்டு செல்வதையோ அடைவதற்கு வெகுகாலம் செல்லும். பொறுமையாக இரு. முயற்சி செய். நீ வெற்றி பெறுவாய். விடுதலையடைந்த மஹாத்மாக் களிடத்தில் ஸமஷ்டி ஞானம் நிரந்தரமாக இருக்கும்

5. தியானத்தின் இடையூறுகள்

ஒவ்வொரு முமுக்ஷுவும் ஆத்மமார்க்கத்தில் பல வித இடையூறுகளோடு போராட வேண்டியிருக்கிறது. புத்தர், உத்தாலகர், சிகித்வஜர் முதலிய பலர் பெரிய கஷ்டங்களுக்கு ஆளாகியிருக்கிறார்கள். அதனால் நீ அதைரியமடையத் தேவையில்லை. ஒருபோதும் நம்பிக்கையை இழக்காதே. அபஜயங்கள் வெற்றி யைக் கொடுக்கும் படிகளாகி விடுகின்றன. நீ உன் னுடைய பலத்தையும், தைரியத்தையும் ஒன்று சேர்த்து ஆத்மமார்க்கத்தில் இரட்டித்த ஊக்கத்

தோடும் பலத்தோடும் மறுபடியும் பிரயாணம் செய்வாயாக. இப்பொழுது களைப்பாறு.

நீ ஒரு ஜன்மத்தில் மாத்திரம் பூரண நிலையை அடைய முடியாது. பல ஜன்மங்களில் செய்யப்பெற்ற புண்ய கர்மங்களின் சேர்க்கையினால் உண்டானவர்களே பூர்ண நிலைமையடைந்த மஹரிஷிகள். பகவான் கீதையில், "ஆழ்ந்து முயற்சிசெய்யும் யோகி, பாபங்களிலிருந்து பரிசுத்தனாகி, பல ஜன்மங்களில் செய்த முயற்சியினால் பூரண பக்குவமடைந்து பரகதியை அடைகிறான்" என்று சொல்லுகிறார். (அத் VI-45).

சோம்பற் பேச்சுக்கள், வம்பளத்தல், பிறர் ஸம்பந்தமான விஷயங்களையும் வதந்திகளையும் கேட்பதில் ஆவல், என்னும் இவைகளை நீ அறவே விட்டுவிடுவாயாகில், பிறர் காரியங்களினால் நீ வீணாகத் தலையிடாமலிருப்பாயாகில், உனக்குத் தியானம்செய்வதற்குப் போதிய அவகாசம் இருக்கும். தியானகாலத்தில் மனத்தைச் சாந்தமாக வைத்துக்கொள். தியான காலத்தில் உன்னுடைய மனத்தில் உலக எண்ணங்கள் நுழைவதற்கு முயற்சி செய்யுமாகில் அவைகளைத் தடுத்துவிடு. ஸத்யத்தினிடம் உறுதியான பக்தியுடையவனாயிரு. உத்ஸாகத்தோடிரு. உன்னுடைய ஸத்வகுணத்தை விருத்திசெய். நீ சாசுவத ஆனந்தத்தை அநுபவிக்கக்கூடும்.

சுற்றுப்புறங்கள் கெட்டவையல்ல. ஆனால், உன்னுடைய மனந்தான் கெடுதலாயிருக்கிறது. உன்னுடைய மனமானது ஒழுங்காகப் பயிற்சி செய்யப்படவில்லை. இந்தப் பயங்கரமான மனத்தோடு போர்தொடு. சுற்றுப்புறங்கள் கெடுதலாயிருக்கின்றன என்று குறைகூறாதே; ஆனால் முதலில் உன்னுடைய சொந்த மனத்துக்கு விரோதமாகக் குறைகூறு. முதலில் உன்னுடைய மனத்தைப் பழக்கு. நீ

பிரதிகூலமான சுற்றுப்புறங்களுக் கிடையில் ஏகாக்கிரத்தை அப்பியாஸம் செய்தால், நீ பலம் பொருந்தியவனாக வளர் வாய்; நீ உன்னுடைய மனோ சக்தியை விரைவில் விருத்தி செய்வாய்; நீ வைரம்பொருந்திய தோற்றத்தோடு கூடியவ னாக ஆவாய். ஒவ்வொன்றிலும் நன்மையையேபார்; கெடு தலை நல்லதாக மாற்றிவிடு. இதுதான் உண்மையில் யோகம். இதுதான் ஒரு யோகியின் உண்மையான காரியம்.

நீ பொருள்களை அறியவேண்டிய முறையில் அறிந்துகொள். மோகத்தால் ஏமாறாதே. மனோ விசாரமானது மோகத்தினால் பக்தியாக மதிக்கப்படு கிறது. நாம ஸங்கீர்த்தனம் செய்யும்போது ஆகாயத் தில் முரட்டுத்தனமாகத் தாண்டிக் குதிப்பதைத் தெய் வத்தினிடம் பரவசமடைந்து விட்டதாக எண்ணுகிறார் கள். அதிகமாகத் தாண்டுவதிலிருந்து உண்டான களைப்பினால் மூர்ச்சையடைந்து கீழே விழுவதை bhava ஸமாதி என்று சொல்லுகிறார்கள். ராஜஸகுணத்தால் உண்டான அமைதியின்மையையும், அசைவையும் தெய்வ கார்யங்களென்றும் கர்மயோகமென்றும்; தாமஸ குணமுள்ளவனை ஸத்வகுணமுள்ளவனென்றும்; வாதரோகத்தினால் முதுகிலுள்ள காற்றின் அசைவு களைக் குண்டலினியின் ஏற்றமாகவும், தந்ரத்தையும் (Tandra) ஆழ்ந்த தூக்கத்தையும் ஸமாதியாகவும்; மனோராஜ்யம் அல்லது ஆகாயத்தில் கோட்டை கட்டு வதைத் தியானமாகவும்; நிர்வாணம் அல்லது வஸ்திர மில்லாமல் இருப்பதை ஜீவன் முக்த நிலையாகவும் கருதுகிறார்கள். இவைகளைப் பகுத்தறிவினால் விசாரித் தறிந்து அறிவுள்ளவனாயிரு.

மனச்சோர்வு, ஸந்தேகம், பயம் முதலியவை ஒரு முதிர்ந்த மாணவனுக்குக்கூட இடையூறுகளை விளை விப்பதில் பலம் பொருந்தியவைகளாக இருக்கின்றன.

அவைகள் விசாரம், ஸத்ஸங்கம் என்னும் உபாயங்களால் நீக்கப்பெறவேண்டும்.

சில வேளைகளில் உனக்கு மனச்சோர்வினால் தொந்தரவு உண்டாகும். மனம் கலகம் செய்யும். இந்திரியங்கள் உன் காலை இழுக்கும். உள்ளுக்குள்ளே ஆய்ந்திருக்கும் வாஸனைகள் பெருக்கெடுத்து மனத்தில் தோன்றி உனக்குத் தொல்லைகளைக் கொடுக்கும். இந்திரிய ஸம்பந்தமான எண்ணங்கள் மனத்தை அமைதியற்றதாகச்செய்து உன்னை அமுக்கித் தாழ்த்தி விடும். தைரியமாயிரு. உறுதியாக நில். தோன்றி மறையக்கூடிய இவ்வித அதிர்ச்சிகளை எதிர்த்து நில். மனத்தை அமைதியாக வைத்திரு. இந்த இடையூறுகளும் நீயும் ஒன்றென்பதாக எண்ணாதே. உன்னுடைய ஜபம், தியானம் என்னும் இவைகளின் காலத்தை அதிகரித்துக்கொண்டுபோ. வைராக்கியத்தையும், விசாரத்தையும் பலப்படுத்து. பக்தியோடு தோத்திரம் செய். பாலையும் பழத்தையுமே சாப்பிடு. இவ்விதக் கஷ்டங்களெல்லாம் காற்றால் கலைக்கப்பட்ட மேகங்களைப்போல் நீங்கிவிடும். எல்லாக் கஷ்டங்களும் நீங்கிய பிறகு நீ பெருமையோடு விளங்குவாய். இவ்வினையின் முன்னேற்றமானது உனக்கு நன்றாய் புலப்படும். அப்பொழுது, மனம், வாக்கு, செய்கைகள் என்னும் இவைகளில் மாறுதல் இருக்கும்.

ஆத்மஸாக்ஷாத்காரம் என்னும் பாதையில் ஸந்தேகம் அல்லது நிச்சய புத்தியற்றிருப்பது பெரிய தடையாக இருக்கிறது. அது தேர்ச்சியைத் தடுத்து விடுகிறது. இது ஸத்ஸங்கம், மதஸம்பந்தமான நூல்களைக்கற்பது, விசாரம் முதலியவைகளால் போக்கடிக்கப்படவேண்டும். அது முமுக்ஷுவை வழியிலிருந்து கடத்துவதற்காகத் தன்னுடைய தலையை

அடிக்கடி தூக்கிகொள்ளும். அது, உறுதியான கருத்தாலும் விசாரத்தை ஆதாரமாகக் கொண்டு அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை அல்லது விசுவாசத்தாலும் மறுபடியும் எழுந்திராதபடி கொல்லப்படவேண்டும்.

ஸந்தேகம் என்பது உனக்குப் பெரிய பகைவன். மனத்தின் அமைதியற்ற நிலைமைக்குச் சந்தேகந்தான் காரணம். விசாரத்தாலும், ஞானத்தாலும் எல்லாச் சந்தேகங்களையும் அழித்துவிடு.

ஒரு பலமற்ற மாணவன் ஏகாக்கிரத்தில் பலம் பொருந்தியவனாக இருந்த போதிலும் அவன் சோம்பலால் ஜயிக்கப்படுகிறான். ஆனால் ஒரு பலம் பொருந்திய மாணவன் ஏகாக்கிரத்தில் பலமற்றவனாக இருந்தால் அவனை விக்ஷேபம் அல்லது மனத்தின் அசைவுகள் அமுக்கி விடுகின்றன. ஆதலால் ஏகாக்கிரமும் சக்தியும் ஸமபலமுள்ளவைகளாக இருக்கவேண்டும்.

வாஸனைகள் மிக்க பலம் பொருந்தியவைகளாக இருக்கின்றன. இந்திரியங்களும் மனமும் அமைதியற்றவைகளாகவும் தீவிர வேகமுள்ளவைகளாகவும் இருக்கின்றன. அவைகளோடு திரும்பத் திரும்பப் போர்செய்து வெற்றிபெறவேண்டும். அதனாற்றான் கடோபநிஷத்தில் ஆத்ம மார்க்கத்தைக் கூரிய கத்தி முனை மார்க்கமாகச் சொல்லப்படுகிறது. உறுதியான வைராக்கியமும் இரும்புபோன்ற மன உறுதியுமுள்ள ஒரு மனிதனுக்கு இந்தக் கத்திமுனை மார்க்கத்திலும் கூட எத்தகைய தொல்லையும் உண்டாகாது. ஒவ்வொரு படியிலும் பலமானது உள்ளேயிருந்தே வருகிறது.

ஒரு முமுக்ஷுவானவன் இடைவிடாத தியானத்தைத் தீவிரமாக அப்பியாஸம் செய்வதால் மாத்தி

ரம் யோகத்தில் வெற்றிபெறத் தகுந்தவனுவான். அவன் இந்திரிய நிக்கிரகத்தை எக்காலத்திலும் அப்பி யாஸம் செய்யவேண்டும். ஏனென்ருல் அவைகள் திடீரென்று அமைதியை இழந்து முரட்டுச்சுபாவத்தை யடைந்துவிடும். அக்காரணத்தால் கிருஷ்ணபரமாத்மா "ஓ குந்தி மகனே, தீவிரமாக முயற்சி செய்தும்கூட அமைதியற்ற இந்திரியங்கள் பகுத்தறிவுள்ள மனித னுடைய மனத்தையும் பலாத்காரமாக இழுத்துவிடு கின்றன. அவ்வித அமைதியற்ற இந்திரியங்களுக்கு மனம் வசப்படுமாகில் எவ்விதம் புயல்காற்று ஜலத்தின் மேலுள்ள கப்பலை இழுத்துச் செல்லுமோ அதுபோல அவை புத்தியை இழுத்துவிடுகின்றன" என்று அர்ஜுனனுக்கு உபதேசம் செய்கிருர். (அத் II–60,67).

நீ தியானம் செய்யும்போதும், நீ ஸத்வகுணங்களை விருத்தி செய்யும்போதும் மனத்தில் ஒரு ஆத்மீயமான பெருவழியொன்று உண்டாக்கப்படுகிறது. நீ தியானத் தில் ஒழுங்கு தவறிவிட்டால், உன்னுடைய ஆசை யின்மை குறைந்துவிட்டால், நீ கவனமற்றவனுகவும் விழிப்பற்றவனுகவும் மாறிவிட்டால், மனத்திலுண் டாக்கப்பட்ட ஆத்மீயப் பெருவழியானது, அசுத்த மான எண்ணங்கள், கெட்ட வாஸனைகள் என்னும் வெள்ளத்திருல் அடித்துப்போகப்படும். ஆதலால் நீ உன்னுடைய தியானத்தில் ஒழுங்காயிரு. தியானத்தை ஒழுங்காகக் குறித்த காலத்தில் செய்வது மிக முக்கிய மானது.

தியான காலத்தில் முமுக்ஷுவானன் அரைத் தூக்கத்தில் ஆழ்ந்த நிலையை அடைகிருன். இதற்குத் தான் 'தந்திரம்' என்று பெயர். "நான் தியானம் செய்கிறேனு அல்லது தூங்குகிறேனு" என்னும் ஐயம் அவனுக்கு உண்டாகிறது. உண்மையில் ஒருவன்

தியானம் செய்யும்போது அவனுடைய சரீரம் இலேசாகவும், மனம் உத்ஸாகத்தோடும் இருக்கும். அவன் தூங்கிக்கொண்டிருக்கும்போது சரீரம் கனமாகவும் மனம் மந்தமாகவும் கண்மூடிகள் கனத்தும் இருக்கும்.

உனக்குத் தூக்கம் வரும்போது மந்திரத்தைக் கொஞ்ச நேரம் உரத்தகுரலோடு சொல்லு. வஜ்ராஸனத்தில் உட்காரு. குளிர்ந்த நீரால் முகத்தை நன்றாய்க் கழுவு. எழுந்து நின்று பத்து நிமிஷங்கள் வரையில் ஜபம் செய். கீர்த்தனங்களைப் பாடு. பிராணாயாமம் செய். இவைகளெல்லாம் தூக்கத்தைப் போக்கடிப்பதில் உனக்கு உதவி செய்யும். மந்திரத்தில் எவ்வளவு அக்ஷரங்கள் இருக்கின்றனவோ அவ்வளவு இக்ஷலங்கள் நீ ஜபம் செய்யவேண்டும். காயத்ரீ மந்திரம் கைவரவேண்டுமாயின் இருபத்துநான்கு இலக்ஷம் முறை ஜபம் செய்யவேண்டும். பஞ்சாக்ஷரம் சித்திக்க ஐந்து இலக்ஷமாகும். மற்ற ஜபங்களும் இவ்விதம் அக்ஷரலக்ஷம் செய்யவேண்டும்.

உன்னுடைய தூக்கத்தைக் குறைத்துக்கொள் இதுதான் வழி. முதல் நான்கு மாதங்களில் இரவு பதினொரு மணிக்குப் படுக்கைக்குப் போ; காலை நான்கு மணிக்கு எழுந்திரு. இவ்விதம் ஐந்து மணிநேரம் தூங்கு. அடுத்த நான்கு மாதங்களில் இரவு பணிரண்டு மணிக்குப் படுத்துக்கொள்; காலை நான்கு மணிக்குத் துயிலெழு. நான்கு மணி நேரம் தூங்கு. அடுத்த நான்கு மாதங்களில் பனிரெண்டு மணிக்குப் படுக்கச் செல்லு; காலை மூன்று மணிக்கு எழுந்திரு. இவ்விதம் மெல்லமெல்லத் தூக்ககாலத்தைக் குறைத்துக்கொள். தந்ரத்தை ஸவிகல்பஸமாதியாகவும் ஆழ்ந்த தூக்கத்தை நிர்விகல்பஸமாதியாகவும் நீ தப்பாக எண்ணாதே துரீயம் அல்லது 'பூமா' என்னும் நிலையின் பெருமை

வாக்குக்கெட்டாதது. அதனுடைய காந்தி அல்லது தேஜஸ் விவரிக்கவொண்ணுதது. சரீரம் இலேசாக இருந்தால், மனம் பரிசுத்தமாக இருந்தால், உத்ஸாகமா யிருந்தால், நீ தியானம் செய்து கொண்டிருப்பதாக எண்ணிக்கொள். சரீரம் கனமாகவும், மனம் மந்தமாக வும் இருந்தால் தியானம் செய்து கொண்டிருக்கும் போது நீ தூங்குவதாக எண்ணிக்கொள்.

எவ்வித யோகமுறைகளிலும் பழகாதவர்களும், இந்திரியங்கள், விருத்திகள், அசுத்தங்கள் என்னும் இவைகளைக் கட்டுப்படுத்தாதவர்களும் ஏகாக்கிரம், தியானம் என்னும் இவைகளை அப்பியாஸம் செய் வதற்குக் கஷ்டப்படுகிருர்கள். அவர்களுடைய மனங் கள் கடிகாரத்தின் பெண்டுலம்போல எப்போதும் ஆடிக்கொண்டிருக்கும். அவர்களுடைய மனங்கள் கட்டுக்காளையைப் போலவும் குரங்கைப் போலவும் இங்குமங்கும் எப்போதும் அலைந்துகொண்டிருக்கும்.

நீ தியானம் செய்யும்போது கடவுள் அல்லது பிரஹ்மத்தின் எண்ணமானது இடைவிடாது ஓடிக் கொண்டிருக்க வேண்டும். எப்பொழுதாவது மனம் அலையுமாஞல் அதை நீ தடுத்துவிட வேண்டும். நீ கூர்மையாக கவனிக்கா விட்டால் மனம் வெளியே ஓடிப்போவதை உன்ஞல் கவனிக்க முடியாது. சில சமயங்களில் நீ தியானமும் செய்வதாக எண்ணிக் கொண்டிருப்பாய். ஆஞல் அதற்கு நேர்விரோதமாக மனமானது ஆகாயத்தில் கோட்டைகளைக் கட்டிக் கொண்டோ அல்லது தந்ரம் என்னும் அரைத் தூக்க நிலையிலோ அல்லது ஆழ்ந்த தூக்கத்திலோ உண்மை யில் இறங்கியிருக்கக்கூடும்.

நீ, உன்னுடைய நாட்பணியில் முளைத்திருக்கும் போது உன்னுடைய மனத்தில் எவ்விதக்கெட்ட

எண்ணங்களும் இல்லாதிருக்கக்கூடும். நீ ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளும்போது மனத்தைக் காலியாக விட்டுவிட்டால் பதுங்கியிருக்கும் கெட்ட எண்ணங்கள் கபடமாக உள்ளே நுழைய முயலும். நீ மனத்தை விழிப்புடன் காவல்புரிய வேண்டும். மனம் வேலையி லிருந்து நீங்கி ஓய்ந்திருக்கும்போது நீ மிகுந்த ஜாக்கிர தையோடு இருக்கவேண்டும்.

திருஷ்ணை அல்லது பொருள்களிடம் பேராசை சாந்திக்குப் பரமசத்துருவாக இருக்கிறது. இந்திரிய விஷயங்களில் ஆவலுள்ள ஒரு மனிதனுக்குக் கடுகளவு கூடச் சுகம் இருக்காது. மனமானது அமைதியின்றி எப்பொழுதும் பொருள்களிடமே பின்தொடர்ந்து ஓடும். இந்த ஆசையானது மடியும்போது தான் மனிதன் சாந்தியை அநுபவிக்கிறுன். அவன் இப்பொழுது தான் தியானபரனுயிருந்து ஆத்மாவில் சாந்தியடை கிறுன்.

மனமானது எப்போதும் மாறிக்கொண்டும் அலைந்து கொண்டுமிருக்கிறது. மனத்தின் இவ்வித அலையும் சுபாவம் பல வழிகளில் காணப்படுகிறது. நீ எப்போதும் மனத்தின் இவ்வித அலையும் பழக்கத்தைத் தடுப்பதற்கு மிகுந்த கவன முள்ளவனுக இருக்கவேண் டும். ஒரு குடித்தனக்காரனின் மனம் சினிமா, நாடகக் கொட்டகை, ஸர்க்கஸ் முதலியவிடங்களில் அலைந்து கொண்டிருக்கிறது. ஒரு ஸாதுவின் மனம் காசி, பிருந்தா வனம், நாஸிக் முதலிய புண்ணிய பூமிகளில் அலைந்து கொண்டிருக்கிறது. இந்த மனத்தின் அலையும் சுபாவத் தை ஓர் இடம், தியானத்தின் முறை. ஒரு குரு, யோகத்தின் ஓர் உருவம் என்னும் இவைகளில் உறுதியாகப் பற்றிக் கொள்ளும்படி கட்டுப் படுத்தவேண்டும். ஒன்றையும் பூர்த்தியாக்காமல் பல முறைகளில் தாவிச்செல்வது ஓர் உருப்படுத்தாது. நீ ஒரு புத்தகத்தை முழுதும் படித்து

முடிப்பதற்கு முன்பு வேறு புத்தகத்தைத் தொடக்கூடாது. நீ ஒரு வேலை செய்து கொண்டிருக்கும்போது அதில் உன்னுடைய முழு மனத்தையும் செலுத்தி அவ்வேலையை முடித்த பின்பே வேறொரு வேலையை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். இதுதான் ஒரு யோகியின் செயல் முறை.

உன்னுடைய எண்ணத்தை அல்லது பாவத்தை மையத்திற்குக்கொண்டுவந்து அதனுல் மறைந்திருக்கும் ஆத்ம சக்தியை விருத்திசெய். எண்ணங்களை ஒன்று சேர்த்து மையப்படுத்துதல். மனத்தின் வெளியே செல்லும் பழக்கத்தை நிறுத்தி அதனுடைய சக்தியை விருத்தி செய்து விடும். 'எண்ணங்களை மையத்தில் சேர்ப்பது என்பதற்கு' உன்னுடைய சக்திகளை ஒன்று சேர்த்து மையப்படுத்துவது என்பதே பொருள்.

ஓர் அழகிய உருவத்தின் காட்சியானது மனத்திற்கு ஆனந்தத்தைக் கொடுக்கிறது. எவ்விதமிருந்த போதிலும் மனத்திற்கு ஆனந்தந்தான் தேவை.

மனமானது உருவமற்ற பிரஹ்மானந்தத்தையோ அல்லது எல்லாருடைய இருதயங்களிலும் அமர்ந்திருக்கிற ஆத்மானந்தத்தையோ, தியானம் என்னும் அப்பியாஸத்தால் சுவைக்கும்படி அல்லது அநுபவிக்கப்படி பழக்கப்பட்டால், அது வெளியிலுள்ள அழகிய உருவங்களிடம் ஓடாது.

ஒழுங்கான தியானத்தின்மூலம் மனத்தின் அலைச்சலானது மெல்லமெல்ல நின்றுவிடும். தியானமானது முன்கோபத்தையும் கூடப் போக்கடித்து மனவமைதியை விசேஷமாக விருத்தி செய்யும்.

நீ உன்னுடைய இஷ்ட தேவதையின் உருவத்தை மனத்திலிருத்த முடியாத பக்ஷத்தில்; நீ உன்னுடைய குல தெய்வத்தின் மீது மனத்தை நிறுத்தக்கூடா விட்

டால், உன்னுல் உச்சரிக்கப்பட்ட மந்திரத்தின் சத்தத்தையாவது கேட்பதற்கு முயற்சி செய்; அல்லது மந்திரத்தின் அக்ஷரங்களை வரிசையாக மனத்தில் நினைத்துக்கொள். இது மனத்தின் அலேச்சலை நிறுத்தி விடும்.

உன்னுடைய இருதய குகையில் வசிக்கும் சாசுவத மானதும், மரணமற்றதும், எப்பொழுதும் தூய்மை யானதுமான ஆத்மாவும் நீயும் ஒன்று என்னும் கருத்தையடைய முயற்சிசெய். எப்பொழுதும் "நான் பரிசுத்த ஆத்மாவாக இருக்கிறேன்" என்று நினைப்ப தோடு உணர்வையும் உண்டுபண்ணிக்கொள். இந்த ஓர் எண்ணமே உன்னுடைய எல்லாக் கஷ்டங்களையும் விபரீத மன உணர்ச்சிகளையும் போக்கடித்துவிடும். மனம் உன்னை ஏமாற்ற விரும்புகிறது. இவ்விதம், எண்ணத்தின் எதிர்முறை அல்லது எதிர்ப்பிரவாகங் களைக் கிளப்பிவிடு. மனமானது ஒரு திருடனைப்போல ஒளிந்துகொள்ளும்.

விக்ஷேபம் அல்லது மனத்தின் அமைதியற்ற நிலைமை என்னும் வியாதியைப் போக்கடிப்பதற்கு ஏகாந்தத்தைக் காட்டிலும் மிகுந்த அநுகூலமான மாந் திரீக மாத்திரை கிடையாது.

தியான காலத்தில் மனமானது ஒரு மணிக்குள் நாற்பது முறை வெளிச்சென்றதாக வைத்துக்கொண்டு அதை முப்பத்தெட்டு முறைகள் மாத்திரம் வெளியிற் செல்ல அநுமதித்தால் இதுவே தீர்மானமான ஒரு பெரிய மாறுதலாக இருக்கும். இது அற்பமாகக் காணப் பட்டபோதிலும், நீ மனத்திடம் ஓர் அம்சத்தில் வெற்றியடைந்தவனுக இருக்கிருய். மனத்தின் அலேச் சலேத் தடுப்பதற்கு வெகுகாலம் தீவிரமான அப்பி யாஸத்தைச் செய்தேயாகவேண்டும். அமைதியில்

லாத மனம் மிகப் பலம்பொருந்தியது. ஆனால் ஸத்வ குணமானது விக்ஷேபத்தைக் காட்டிலும் அதிகப் பலம் பொருந்தியதாக இருக்கிறது. நீ உன்னுடைய ஸத்வ விருத்தியை அதிகப்படுத்து. இவ்விதம் மனத்தின் ஊசலாடலை நீ வெகு எளிதாக அடக்கிவிடலாம்.

உன் மனத்தில் கெட்ட எண்ணங்கள் பனிரண்டு மணி நேரம் தங்குவதாகவும் அது மூன்று நாட்களுக்கு ஒருமுறை திரும்பி உண்டாவதாகவும் வைத்துக்கொள்வோம். தினந்தோறும் ஏகாக்கிரம், தியானம் என்னும் அப்பியாஸங்களால் அவைகளைப் பத்துமணிகள் மாத்திரம் தங்கும்படியும் வாரத்திற்கு ஒருமுறை திரும்ப உண்டாகும்படியும் உன்னால் கட்டுப்படுத்தக் கூடுமானால் அதுவே நிச்சயமான தேர்ச்சி. நீ உன்னுடைய அப்பியாஸத்தைத் தொடர்சியாக நடத்தினால் தங்கும் காலமும் மறுபடியும் உண்டாகும் காலமும் மெல்லக் குறைந்துகொண்டுவரும். முடிவில் அவைகள் பூர்ணமாக மறைந்துவிடும். உன்னுடைய இப்போதிருக்கும் மனநிலையைச் சென்ற வருஷம் அல்லது அதற்கு முந்தின வருஷத்து மனநிலைமையோடு ஒப்பிட்டுப்பார். அப்பொழுது நீ உன்னுடைய விருத்தியை அறிந்துகொள்வதற்குத் தகுந்தவனாக இருப்பாய். ஆரம்பத்தில் தேர்ச்சியானது மிக மெதுவாகவே இருக்கும். ஆதலால் விருத்தியையும் வளர்ச்சியையும்பற்றி அறிந்துகொள்ளுவது கஷ்டமாயிருக்கும்.

சில வேளைகளில், உன் மனத்தில் கெட்ட எண்ணங்கள் நுழையும்போது அது நடுங்கும். உன்னுடைய ஆத்ம விருத்திக்கு இது ஓர் அடையாளம். நீ ஆத்ம வித்தையில் வளர்ந்துகொண்டிருக்கிறாய். இறந்தகாலத்தில் உன்னால் செய்யப்பட்ட கெட்ட காரியங்களை நீ நினைக்கும்போது உனக்கு மிகுந்த பச்சாத்தாபம் உண்டாகும்.

நீ ஆத்ம வித்தையில் விருத்தியடைந்துவருகிறாய் என்பதற்கு இதுவும்கூட ஓர் அடையாளம். நீ இப்பொழுது அப்படிப்பட்ட காரியங்களை மறுபடியும் செய்ய மாட்டாய். உனது மனம் நடுங்கும். எப்பொழுதாவது சில கெட்ட காரியங்களின் ஸம்ஸ்காரங்கள், அதே காரியத்தைப் பழக்கத்தின் மூலம் உன்னைச் செய்யும்படி தூண்டும்போது உன் சரீரம் நடுங்கும். நீ உன்னுடைய தியானத்தை முழுப் பலத்தோடும் சிரத்தையோடும் தொடர்ச்சியாகச் செய்து கொண்டு போ. எல்லாக் கெட்ட கர்மங்களின் ஞாபகங்களும், எல்லாக் கெட்ட எண்ணங்களும், சைதானின் எல்லாக் கெட்ட தூண்டுதல்களும் தாமாகவே மடிந்துவிடும். நீ பூர்ணமான பரிசுத்தத்திலும் சாந்தியிலும் நிலை பெற்றிருப்பாய்.

ஒரு முமுக்ஷு "நான் தொடர்ச்சியாகத் தியானம் செய்துவரும்போது தாழ்ந்த மனத்திலிருந்து அசுத்தங்கள் படைப்படையாகக் கிளம்புகின்றன. சில சமயங்களில் அவைகள் பலம்பொருந்தியவைகளாகவும் பயங்கரமானவைகளாகவும் இருப்பதால் அதை எவ்விதம் தடுப்பது எனத் திகைக்கின்றேன். உண்மையில் நான் பிரஹ்மசரியத்தைப் பூர்ணமாக அநுஷ்டிக்காதவனாக இருக்கிறேன். என் மனத்தில் காமம், பொய் பேசுதல் முதலிய பழைய கெட்ட பழக்கங்கள் இன்னும் ஒளிந்து கொண்டிருக்கின்றன. பெண்ணாசையானது என்னைப்பலமாகத் தூண்டுகிறது. பெண்களின் கேவல எண்ணமே என் மனத்தை அலைத்தழிக்கிறது. என்னுடைய மனமானது இந்திரியப்பற்றில் ஆழ்ந்திருப்பதால் அவைகளைப்பற்றிகேட்கவோ நினைக்கவோ சக்தியற்றவனாக இருக்கிறேன். அவ்வித எண்ணம் மனத்தில் எழுந்தவுடனே ஒளிந்து கொண்டிருந்த பெண் விழைச்சின், ஸம்ஸ்காரங்கள் எல்லாம் கிளம்பி விடு

கின்றன. இத்தகைய எண்ணங்கள் என்னுடைய மனத்தில் உண்டான உடனேயே தியானமும் அன்றைய மனவமைதியும் அழிந்து விடுகின்றன. நான் என்னுடைய மனத்திற்கு நயத்திலும் பயத்திலும் புத்திமதி சொல்லுகிறேன். ஆனால் அவைகள் சிறிதும் பயன்படாது போகின்றன. என்னுடைய மனம் கலகம் செய்கிறது. இந்த ஆவலை எவ்விதம் அடக்குவதென்பது எனக்குத் தெரியவில்லை. மனத் தாங்கல், அகங்காரம், கோபம், பேராசை, வெறுப்பு பற்றுதல் முதலியவை இன்னும் என்னிடத்தில் ஒளிந்து கொண்டிருக்கின்றன. நான் என்னுடைய மனத்தைப் பரிசீலனை செய்த வரையில் பெண்ணாசையே என் னுடைய முதற்பகைவனாக இருக்கிறது. அது மிகச் சக்திவாய்ந்ததாகவும்கூட இருக்கிறது. எந்த உபாயத் தால் இதை ஒழிக்கலாம் என்பதாக எனக்கு புத்திமதி யளிக்கும்படி வணக்கமாகக் கேட்டுக்கொள்கிறேன்" என்று தன்னைப்பற்றிக் குறைக்கூறிக்கொள்ளுகிறார்.

நீ ஆரம்பத்தில் தியானத்துக்கு உட்கார்ந்த உடனே எல்லாவிதக் கெட்ட எண்ணங்களும் உன் மனத்தில் உண்டாகும். [தியான காலத்தில் உண்டா கும்.] தியானகாலத்தில் நீ நல்ல எண்ணங்களை எண்ண முயன்றால் இந்த ஸம்பவம் ஏன் உண்டா கிறது? முமுக்ஷுக்கள் இது காரணமாகவே தங்கள் தியானம் என்னும் ஆத்ம வித்தைக்கான ஸாதனத்தை நிறுத்திவிடுகிறார்கள். நீ ஒரு குரங்கை வெருட்ட முயன்றால் அது ஆத்திரத்தோடு பதிலுக்கு பதில் செய்ய உன்மீது பாய முயல்கிறது. அவ்விதம் பழைய கெட்டஸம்ஸ்காரங்களும், கெட்ட எண்ணங்களும், நீ நல்ல தெய்வீக எண்ணங்களை மனத்திலிருத்த முயலும் போது இரு மடங்கான பலத்தோடு உனக்குப் பதிலுக்குப்பதில் செய்யும் நோக்கத்தோடு உன்னைத்

தாக்க முயல்கின்றன. நீ உன்னுடைய சத்துருவை உன்னுடைய வீட்டைவிட்டு வெளியே தள்ள முயலும் போது அவன் தன்னுடைய முழுப்பலத்தோடு உன்னை எதிர்க்கிறுன். இயற்கையில் 'எதிர்ப்பது' என்னும் ஒரு தர்மம் இருக்கிறது. பழைய கெட்ட எண்ணங்கள் "ஓ மனிதா, நீ கருணையற்றவனுயிராதே, ஆதிகாலத்திலிருந்து நீ எங்களை உன்னுடைய மனமென்னும் தொழிற்சாலையில் வசிக்க அநுமதித்திருக்கிருய், நாங்கள் இங்கே குடியிருக்க எங்கட்குச் சர்வ சுதந்திரம் உண்டு. இதுவரையில் உன்னுடைய எல்லாக்கெட்ட செய்கைகளிலும் நாங்கள் உனக்கு உதவி புரிந்திருக்கிரோம். எங்களுடைய வாசஸ்தலத்திலிருந்து எங்களைக் கடத்த நீ ஏன் விரும்புகிருய்? எங்கள் வீட்டை நாங்கள் காலிசெய்யமாட்டோம்" என்று வற்புறுத்திச் சொல்லுகின்றன. அதைரியப்படாதே. நீ உன்னுடைய தியானத்தை ஒழுங்காக நடத்திக்கொண்டு போ. இவ்விதக்கெட்ட எண்ணங்கள் மெலிந்து முடிவில் அவைகள் எல்லாம் மடிந்துவிடும். 'ஸத்' எப்போதும் 'அஸத்'தினிடம் வெற்றிபெறுகிறது. இது இயற்கையின் தர்மம். அஸத்தான கெட்ட எண்ணங்கள் ஸத்தான நல்ல எண்ணங்களின் முன்பு நிற்க முடியாது. தைரியம் பயத்தினிடம் வெற்றிபெறுகிறது. பொறுமையானது கோபத்தினிடமும் மனத்தாங்கலிடமும் ஜயம் பெறுகிறது. அன்பு வெறுப்பினிடம் வெற்றி பெறுகிறது. நீ தியானம் செய்யும்போது மனத்தில் கெட்ட எண்ணங்கள் எழுவதால் உனக்கு ஓர் அருவருப்பைக் கொடுக்கக்கூடிய உணர்ச்சி உண்டாயிருப்பது நீ ஆத்ம ஸாதனத்தில் விருத்தியடைவதைக் குறிக்கிறது. நீ அக்காலங்களில் மனப்பூர்வமாக எல்லாவிதக் கெட்ட எண்ணங்களுக்கும் இடம் கொடுத்திருந்தாய். நீ அவைகளுக்கு நல்வரவு கூறுவதோடு

அவைகளைப் போற்றவும் செய்தாய். உன்னுடைய ஆத்ம ஸாதனங்களில் உறுதியாக இரு. பிடிவாத முள்ளவனுகவும் முயற்சியுள்ளவனுகவும் இரு. உனக்கு வெற்றி நிச்சயம். ஒரு கடைப்பட்ட முமுக்ஷுவுங்கூட இரண்டு அல்லது மூன்று வருஷங்கள்வரையில் இடைவிடாது தியானம், ஜபம் முதலியவைகளை அப்பியாஸம் செய்துகொண்டு வருவானுகில் அவனும் தன்னிடத்தில் ஆச்சரியப்படும்படியான மாறுதலைக் காண்பான். இப்பொழுது அவன் தன்னுடைய அப்பியாஸத்தை விட முடியாது. ஒரு நாளைக்கு அவன் தன்னுடைய தியானம், ஜபம் முதலியவைகளை நிறுத்தும்படியான சந்தர்ப்பம் ஏற்பட்டால், அவன் அன்று ஏதோ ஒன்றை இழந்துவிட்டது போன்ற உணர்ச்சியினுல் தாபத்தையடைவான் அவன் மனம் அமைதியற்றதாக ஆகிவிடும்.

காமம் உன்னிடம் ஒளிந்துகொண்டிருக்கிறது. எனக்கு ஏன் அடிக்கடி கோபமுண்டாகிறதென்று நீ என்னைக் கேட்கலாம். கோபமானது காமத்தின் மாறுபாடன்றி வேறன்று. காமம் நிறைவேருவிட்டால் அது கோபமாக மாறிவிடுகிறது. நிறைவேற்றப்படாத காமமே கோபத்துக்கு உண்மையான காரணம். நீ உன்னுடைய வேலைக்காரர்களிடத்தில் தப்புக் கண்டு பிடிக்கும்போது அது கோபத்தின் உருவத்திலிருக்கிறது. இது அதை வெளிப்படுத்துவதற்கான பகிரங்கத் தூண்டுதல் அல்லது மறைந்த காரணமாக இருக்கிறது. ராகம், துவேஷம் என்னும் இவைகளின் வெள்ளம் பூரணமாக அழிக்கப்படவில்லை. அவைகள் ஓரளவில் மெலிந்திருக்கின்றன. இந்திரியங்கள் இன்னும் அமைதியற்றவைகளாகவே இருக்கின்றன. அவைகள் ஓர் அற்ப அளவில் அடக்கப்பட்டும் இருக்கின்றன. அவைகள் பூர்ணமாக அடக்கப்படாமலும் பழக்கப்

படாமலும் இருக்கின்றன. வாஸனைகள், ஆசைகள் என்னும் இவைகளில் மறைந்திருக்கும் பிரவாகங்கள் இன்னும் இருக்கின்றன. இந்திரியங்களின் வெளிச் செல்லும் இயற்கையானது பூர்ணமாக அடக்கப்பட வில்லை. நீ பிரத்யாகாரத்தில் நிலைபெற்றிருக்கவில்லை. மனோவிருத்திகள் இன்னும் பலம் பொருந்தியவை களாக இருக்கின்றன. ஒழுங்கான விசாரமும் இல்லை. ஆசையின்மையும் மிகமிகக் குறைவு. தெய்வத்தன் மையை அடைவதற்கான ஆவல் தீவிரமாக இல்லை. ராஜஸம், தாமஸம் என்னும் இந்த இரண்டு குணங் களும் இன்னும் அழிவுக்குக் காரணமாயிருக்கின்றன. ஸத்வ குணத்தில் அற்ப விருத்தியே உண்டாயிருக் கிறது. கெட்ட விருத்திகள் மெலிந்தனவாகக் காணப் படவில்லை. அவைகள் இன்னும் பலம்பொருந்தியவை களாக இருக்கின்றன. ஸத்வம் பொருந்திய தர்ம குணங்கள் வேண்டிய அளவிற்கு விருத்திசெய்யப்பட வில்லை. நீ பூர்ணமான ஏகாக்கிரத்தை அடையாத தற்குக் காரணம் அதுதான். முதலில் மனத்தைப் பரிசுத்தம் செய்துகொள். ஏகாக்கிரம் தானாகவே உண்டாகும்.

ஆரம்பத்தில் நீ தியானம் செய்யும்போது உலக எண்ணங்கள் உனக்குத் தொல்லையைக் கொடுக்கும். நீ தியானத்தை ஒழுங்காக அப்பியாஸம் செய்தால் இந்த எண்ணங்கள் காலக்கிரமத்தில் தாமாகவே அழிந்து விடும். இந்த எண்ணங்களைக் கொளுத்து வதற்குத் தியானமானது நெருப்பாக இருக்கிறது. எல்லா உலக எண்ணங்களையும் வெருட்டுவதற்கு முய லாதே. தியானவஸ்து ஸம்பந்தமான எண்ணங்களை மனத்தில் இருத்திக்கொள்.

எப்பொழுதும் உன் மனத்தை மிக்க விழிப்போடு கவனி. விழிப்புள்ளவனுயிரு. மனத்திலிருந்து, மனத்

தாங்கல், பொறாமை, சினம், வெறுப்பு, காமம் என்னும் அலைகள் கிளம்புவதற்கு அநுமதிக்காதே. இவ்விதக்கரிய அலைகள் தியானம், சாந்தி, ஞானம் முதலியவைகளுக்குச் சத்துருக்களாக இருக்கின்றன. உயர்ந்த தெய்வீக எண்ணங்களை எண்ணுவதால் அவைகளை உடனே அமுக்கிவிடு. மேலெழுந்த கெட்ட எண்ணங்கள், நல்ல எண்ணங்களை எண்ணி ஏதாவது ஒரு மந்திரத்தை உச்சரிப்பதாலும், அல்லது பகவானின் நாமாவைச் சொல்லுவதாலும், கடவுளின் எந்த உருவத்தையாவது நினைப்பதாலும், பிராணாயாமத்தை அப்பியாஸம் செய்வதாலும்; கடவுளின் நாமத்தைப் பாடுவதாலும்; நற்செய்கைகளைச் செய்வதாலும்; கெட்ட எண்ணங்களிலிருந்து உண்டாகும் துக்கத்தை பற்றிச் சிந்திப்பதாலும்; மனத்தை விருத்திகளற்றதாகச் செய்வதாலும்; எண்ணங்கள் உண்டாவதற்கான காரணங்களைப் பரிசீலனை செய்வதாலும்; 'நான் யார்' என்று விசாரிப்பதாலும்; அல்லது கெட்ட எண்ணங்களை அமுக்கக்கூடிய மனோசக்தியினாலும்; அழிக்கப்படலாம். நீ பரிசுத்த நிலையை அடையும்போது உன்னுடைய மனத்தில் எவ்விதக் கெட்ட எண்ணங்களும் எழா; உத்திரவின்றி உள்ளே நுழைபவனையோ அல்லது சத்துருவையோ வாயிற்படியிலேயே தடுத்துவிடுவது எவ்விதம் எளிதாக இருக்குமோ அவ்விதம் ஒரு கெட்ட எண்ணத்தை அது கிளம்பின உடனேயே அமுக்கிவிடுவது மிகச் சுலபமாக இருக்கிறது. முளையிலேயே அதைக் கிள்ளிவிடு. அதை ஆழமாக வேரூன்றும்படி விட்டு விடாதே.

நீ தியானம், ஜபம், கீர்த்தனம், பிராணாயாமம் அல்லது விசாரம் என்னும் இவைகளை அப்பியாஸம் செய்யும் போது, உலக எண்ணங்கள், ஆசைகள், வாஸனைகள் முதலியவைகள் ஒடுக்கப்படுகின்றன. நீ

தியானத்தில் ஒழுங்கீனமாக இருந்தாலும், உன்னுடைய ஆசையின்மை குறைந்தாலும், அவைகள் மறுபடியும் கிளம்பிவிடுகின்றன. அவைகள் பிடிவாதமாகவும் இருக்கின்றன; ஆதலால் நீ உன்னுடைய தியானத்தை ஒழுங்காக அப்பியாஸம் செய்து அதி தீவிரமான ஸாதனத்தையும் செய்வாயாக. ஆசையின்மையை அதிகரித்துக் கொண்டுபோ. அவைகள் மெல்லமெல்ல மெலிவடைந்து முடிவில் அழிந்துவிடும்.

நீ கடவுளை அடைய விரும்பினால் இடைவிடாத முயற்சி அத்தியாவசியம். வாஸனைகள், விருப்பங்கள் பேராசைகள், பழைய உலக ஸம்ஸ்காரங்கள் அல்லது பதிவுகள் முதலியவை, மார்க்கத்தில் தடைகளாக இருக்கின்றன. சரீரத்திற்கு உள்ளே திரும்பத்திரும்பப் போர் புரிய வேண்டியிருக்கிறது.

சக்திகளின் ஒழுக்கு, ஒளிந்திருக்கும் வாஸனைகளின் வெள்ளப்பெருக்கு, இந்திரியங்களை அடக்குவதில் சிரத்தையின்மை, ஸாதனத்தில் சோம்பல், ஆசைக்குறைவு முதலியவை ஏகாக்கிரப் பாதையில் பலவித இடையூறுகளாக இருக்கின்றன.

சினம், பொறாமை, வெறுப்பு முதலிய எல்லா விருத்திகளும் நீ ஜபம் தியானம் என்னும் இவைகளை அப்பியாஸம் செய்யும்போது சூக்ஷ்ம உருவத்தை எடுத்துக்கொள்ளுகின்றன. அவைகள் மெலிந்து விடுகின்றன: அவைகள் ஸமாதி அல்லது பகவானோடு இரண்டறக் கலத்தல் என்னும் பேரின்ப நிலையை அடைவதன்மூலம் பூர்ணமாக அழிக்கப்பட வேண்டும். அப்பொழுதுதான் நீ பத்திரமாக இருப்பாய். மறைந்துகிடக்கும் விருத்திகள் தங்களுடைய உருவங்களைப் பெரிதாக்கிக்கொள்ளச் சந்தர்ப்பத்தை

எதிர்பார்த்துக்கொண்டிருக்கும். ஆதலால் நீ எப்போதும் ஜாக்கிரதையாய் இருக்கவேண்டும்.

ஒழுங்கான தியானத்தின் மூலம் மறைந்திருக்கும் விரோதமான சக்திகளால் பயங்கரமாகக் கீழே இழுக்கப்படுவதை எதிர்த்துப் போராடு. பரிசுத்தமானதும் ஒழுங்கானதுமான எண்ணங்களால் மனத்தின் நிலையற்ற அலைச்சலைத் தடுத்துவிடு. தாழ்ந்த மனத்தின் பொய்யான இரகஸியங்களுக்குக் காது கொடாதே. உன்னுடைய உட்பார்வையைத் தெய்வம் என்னும் மையத்தில் நிறுத்து. நீ பிரயாண சமயத்தில் அடையப்போகும், கடுமையான இடையூறுகளை நினைத்துப் பயப்படாதே. தைரியமாயிரு. உன்னுடைய பேரின்பத்தின் மையத்தில் நிரந்தரமான சாந்தியடையும் வரையில் தைரியமாக நடந்து செல்லு.

பெரிய நகரங்களில் இரவு எட்டு மணிக்கு இரைச்சலும் சந்தடியும் அதிகமாகவே இருக்கின்றன. இரவு ஒன்பது மணிக்கு இரைச்சலும் சந்தடியும் அவ்வளவாக இருப்பதில்லை. பத்து மணிக்கு இன்னும் குறைகிறது; பதினொரு மணிக்கு அநேகமாக இல்லையென்றே சொல்லலாம். ஒரு மணிக்கு எங்கும் அமைதியே குடிகொண்டிருக்கிறது. அவ்விதம் ஆரம்பத்தில் யோகாப்பியாஸம் செய்யும்போது மனத்தில் கணக்கற்ற விருத்திகள் இருக்கின்றன. மனத்தில் அமைதியின்மையும் அலைச்சலும் அதிகமாக இருக்கின்றன. மெல்ல மெல்ல எண்ணமென்னும் அலைகள் அடங்கி விடுகின்றன. முடிவில் எல்லா மனோவிருத்திகளும் அடக்கப்பட்டனவாகிவிடுகின்றன. யோகி பரிபூர்ண சாந்தியை அநுபவிக்கிறான்.

நீ ஒரு நகரத்தின் பெரியசந்தை அல்லது மார்க்கெட்டின் வழியாகச் சென்று கொண்டிருக்கும்போது

உன்னால் சிறிய சப்தங்களைக் காதாற் கேட்க முடிவதில்லை. ஆனால் நீ காலையில் ஒரு சப்தமற்ற அறையில் உன் நண்பர்களோடு உட்கார்ந்து தியானம் செய்து கொண்டிருக்கும்போது, ஒரு அற்பத் தும்மல், இருமல் முதலியவைகளுங்கூட உன்னுடைய செவிக்குப் புலனாகிறது. அவ்விதம் நீ ஏதாவதொரு வேலையில் ஈடுபட்டிருக்கும்போது கெட்ட எண்ணங்களைக் கண்டுபிடிக்க சக்தியற்றவனாயிருக்கிறாய். ஆனால் நீ உட்கார்ந்து தியானம் செய்துகொண்டிருக்கும்போது அவைகளைக் கண்டுபிடிக்க உன்னால் முடிகிறது. நீ தியானம் செய்யும்போது உன்மனத்தில் கெட்ட எண்ணங்கள் எழுந்தால் பயப்படத் தேவையில்லை. ஜபத்தையும் தியானத்தையும் தீவிரமாகச் செய். அவைகள் சீக்கிரம் மறைந்து விடும்.

நீ தியானம் செய்யும்போது இந்திரியங்களின் மூலம் மனத்தின் எழும் தாழ்ந்த எண்ணங்களை அலக்ஷியம் செய். குறுக்கிடும் பிற கருத்துக்களையும் அவற்றை ஆராய்ந்து பார்க்கும் வழக்கத்தையும் ஒழித்து விடு. எத்தகைய வேறு எண்ணமுமின்றி மனத்தின் பூர்ண சக்தியைக் கடவுள் அல்லது ஆத்மாவின் எண்ணம் ஒன்றிலேயே பொருந்தச் செய்.

நீ தியானம் செய்ய உட்கார்ந்திருக்கும்போது, உன்னுடைய நண்பர்களைப் பற்றியும் ஆபீஸ் வேலையைப் பற்றிய எண்ணங்களும், முதல் நாள் சாயங்காலம் நீ உன் நண்பர்களோடும் பந்துக்களோடும் பேசிய பேச்சுக்களின் ஞாபகங்களும் உன் மனத்தைக் கலைத்து தியானம் கூடாதபடி செய்துவிடும். நீ உன்னுடைய மனத்தைத் திருப்பித்திருப்பி மிகுந்த எச்சரிக்கையோடு உலக எண்ணங்களிலிருந்து இழுத்து மறுபடியும் திரும்பத்திரும்ப உன்னுடைய இலக்ஷியம் அல்லது

புள்ளியில் நிறுத்தவேண்டும். அதை அலக்ஷியம் செய் அல்லது அதனிடம் உதாஸீனமாயிரு. இவ்வித எண்ணங்களை வரவேற்காதே. இவ்வித எண்ணங்களோடு நீ எவ்விதத்திலும் ஸம்பந்தப்படாதே. நீ உனக்குள் "எனக்கு இவ்வித எண்ணங்கள் வேண்டாம். எனக்கும் இவ்வித எண்ணங்களுக்கும் எவ்விதத்தொடர்பும் கிடையாது" என்று சொல்லிக்கொள். அவைகள் மெல்லமெல்ல மறைந்து விடும்.

நீ இமயமலையின் ஒரு குகையில் தனியே அமர்ந்து தியானம் செய்துகொண்டிருக்கக்கூடும். நீ சமவெளியில் வாழ்ந்தபோது ஏற்பட்ட அநுபவங்களைப் பற்றித் திரும்பத்திரும்பச் சிந்திப்பதற்கு அங்குச்சென்றும் நீ உன் மனத்தை அநுமதித்தால், உன்னுடைய வாழ்க்கையானது இமாசலத்தின் ஏகாந்தப் பிரதேசங்களிலிருந்தபோதிலும் நீ சமவெளிகளில் வாழ்பவனாகவே கருதப்படுவாய். மேலும் நீ அந்தக் குகையில் பூர்ணமான தெய்வீக வாழ்வை நடத்தவில்லை; ஏனென்றால் மறுபடியும் நீ அந்த புனிதமான குகையில் பழைய உலக வாழ்க்கையின் எண்ணங்களை அநுஸரித்தே காலம் போக்குகின்றாய். எண்ணமே உண்மையில் செய்கையாக இருக்கிறது.

தொடக்கத்தில் நீ எண்ணங்களை அடக்கப் பழகும்போது உனக்குப் பெரிய கஷ்டாநுபவம் உண்டாகும். அவைகளோடு நீ போர் தொடுத்தாகவேண்டும். அவைகள் தங்கள் சொந்த இருப்பைப் பத்திரப்படுத்திக்கொள்ளத் தங்களாலான வரையில் பாடுபடும். அவைகள் "இந்த மனமென்னும் அரண்மனையில் தங்கியிருப்பதற்கு எங்களுக்குச் சர்வாதிகாரம் உண்டு. அநாதிகாலமாக நாங்கள் இப்பிரதேசத்தில் குடியிருந்து பூர்ணமான அநுபவ பாத்தியத்தைப்

பெற்றிருக்கிறோம் இப்பொழுது எங்களுக்குச் சொந்தமான இராஜ்ஜியத்தை நாங்கள் ஏன் காலிசெய்ய வேண்டும்? நாங்கள் எங்கள் பிறப்புரிமையை ஸ்தாபிப்பதற்காகக் கடைசிவரையில் யுத்தம் செய்வோம்'' என்று சொல்லும். அவைகள் மிகுந்த மூர்க்கத்தனத்தோடு உன்மேற்பாயும். நீ தியானம் செய்ய உட்கார்ந்தால் எல்லாவிதக் கெட்ட எண்ணங்களும் ஒரே கும்பலாகக் கிளம்பிவிடும். நீ அவைகளை ஒடுக்க முயன்றால் அவைகள் இரட்டிப்பான உத்ஸாகத்தோடும் பலத்தோடும் உன்னைத் தாக்க விரும்புகின்றன. ஆனால் எப்போதும் 'ஸத்' என்பதே அஸத்தினிடம் வெற்றிபெறுகிறது. எவ்விதம் சூரியனுக்கு முன்பு இருட்டு நில்லாதோ, எவ்விதம் ஒரு சிறுத்தைப் புலி சிங்கத்தை எதிர்க்க முடியாதோ அங்ஙனமே இத்தகைய இருண்ட அஸத்தான எண்ணங்கள், இப்படி மறைந்திருக்கும் சத்துருக்கள், சாந்தியின் விரோதிகள், பரிசுத்தமான தெய்வீக எண்ணங்கள் இவைகட்கு முன்பு நிற்கமுடியாது. அவைகள் தாமாகவே மாய்ந்து மடிந்து போகும்.

ஏகாக்கிரம் செய்தபிறகுதான் தியானம் என்னும் அப்பியாஸத்தைத் தொடங்கவேண்டும். தியானம் செய்யும் பழக்கம் உனக்கு இல்லையாதலால் நீ தியானிக்கும்போது பசி, களைப்பு முதலியவை உண்டாகின்றன. தியானத்தால் அவைகள் விரைவில் மறைந்துவிடும். ஸாதனத்தைத் தொடர்ச்சியாக நடத்து.

நீ யோக ஏணியில் ஏறும்போது, நீ ஆத்ம மார்க்கத்தில் செல்லும்போது, திரும்பிப்பாராதே, உன்னுடைய பழைய அநுபவங்களை ஞாபகத்திற்குக் கொண்டுவராதே, உன்னுடைய பழைய எண்ணங்களின் அநுபவங்களைக் கொன்றுவிடு. உன்னுடைய

மனத்தில் பிரபாவத்தைப் பலமாக விருத்தியை உண்டாக்கிக்கொள். ஒழுங்காகவும் இடைவிடாமலும் தியானம் செய்வதால் அதை அசையாமல் நிறுத்து, உன்னுடைய பழைய எண்ணங்களில் ஒன்று மனப் பிம்பத்திற்கு அல்லது உருவத்திற்குப் புத்துயிரளித்து, இளமையூட்டிப் பலமாக உன்னைக் கீழே இழுத்துவிடும். மறுபடியும் நீ மேலே கிளம்புவது பெரிய தொல்லையாயிருக்கும்.

நீ தியானம் செய்வதற்காக ஆஸனத்தில் உட்காரும்போது சீக்கிரம் எழுந்திருப்பதற்கு விரும்புகிறாய்; இதற்குக் காரணம் கால்களில் உண்டாகும் வலியன்று; பொறுமையின்மையே. பொறுமையை மெல்லமெல்ல விருத்திசெய்து இந்த விரும்பத் தகாத பொல்லாத குணத்தை வென்றுவிடு. பின்பு நீ ஒரு தடவையில் மூன்று அல்லது நான்கு மணிகள்கூட உட்கார்ந்திருப்பதற்குச் சக்தியுள்ளவனாவாய்.

தீவிரமான ஜபத்திற்காகவும் தியானத்திற்காகவும் நீ ஏகாந்தத்தை நாடிச் செல்லும்போது அல்லது நீ தீவிரமான தியானத்தை ஒரு சப்தமற்ற அறையில் பழகிக்கொண்டிருக்கும்போது உன்னுடைய க்ஷவரத்தைப்பற்றி அதிகமாகத் துன்பப்படாதே. மயிரை வளரும்படி விட்டுவிடு. மயிர் சீவும் எண்ணத்தைப் போன்ற பலவித எண்ணங்கள் உன் மனத்தை வெளியில் இழுத்துத் தெய்வீக எண்ணங்களைத் தொடர்ச்சியாகச் சிந்திக்க முடியாதபடி செய்துவிடும். உடல், உணவு, உடை முதலியவைகளைப்பற்றி அதிகக் கவலை கொள்ளாதே. கடவுள் அல்லது ஆத்மாவையே அதிகமாகச் சிந்தனை செய்.

சில சமயங்களில் தேர்ச்சியடைந்த முமுக்ஷுக்களும்கூட "கடவுள் ஸாக்ஷாத்காரத்தின் நிலை எவ்வித

மிருக்கும் ? எவ்விதம் கடவுள் என்முன் தோன்று வார் ? அவர் என்னுடைய பார்வைக்கு எவ்விதம் காணப்படுவார் ?'' எனப் பலவகையாக எண்ணத் தலைப்படுகிறார்கள். கடவுள ஸாக்ஷாத்காரமானது விரிக்க வொண்ணாதது. அதை விவரணம் செய்ய எவ்வித உபாய மும் கிடையாது. அங்கே பரமசாந்தியே நிலவுகிறது. அங்கே சொல்லத்தரமற்ற ஆனந்தம் குடிகொண்டிருக்கிறது. அங்கே ஆழ்ந்த சப்தமின்மை வாஸம் செய்கிறது. ஆத்ம ஞானம் உதிக்கிறது. மனம், புத்தி, இந்திரியங்கள், என் னும் இவைகளின் காரியம் நின்றுவிடுகிறது. உள்ளே யிருந்து அநுபவம் தானாகவே உண்டாகிறது. இவ்வளவு தான் இதனைப்பற்றிச் சொல்லக்கூடும். நீ இவ்வித அநு பவத்தைச் சமாதியிற்றான் அநுபவிக்கமுடியும்.

மனத்தின் இரகஸியங்களைப் பற்றியும் அதன் சூக்குமமான காரியங்களைப்பற்றியும் பூர்ணமாக அறி வதில் எனக்குப் பல ஆண்டுகள் கழிந்தன. மனமானது எண்ணங்களின் சக்தியின் மூலமே அழிவைக் கொடுக் கிறது. பயத்தையளிக்கும் பலவிதத் தோற்றங்கள், மிகைப்படுத்தல், கற்பனைகள், மனோநாடகம், ஆகாயக் கோட்டை கட்டல், முதலியவைகளுக்கு எண்ணத்தின் சக்தியே காரணம். ஒரு பூர்ணமான ஆரோக்கியம் பொருந்திய மனிதனிடத்திலும்கூட ஒரு மனோ வியா தியோ அல்லது மனோபாவத்தின் சக்தியால் உண்டு பண்ணப்பட்ட வேறு வியாதியோ காணப்படுகிறது. ஒரு மனிதனிடத்தில் ஒரு சிறு குற்றம் காணப்படலாம். அம்மனிதன் உனக்கு விரோதியாகிவிட்டால் நீ உடனே அக்குற்றத்தை மலைபோல மிகைப்படுத்து கிறாய். நீ அவனிடமில்லாத அதிகக் குற்றம் குறை களையும் கற்பனைசெய்து அவன்மேல் சுமத்துகிறாய். இதற்கு மனோபாவத்தின் சக்தியே காரணம். மனோ பாவத்திலிருந்து உண்டான வீண்பயத்தினால் அதிக மான சக்திகள் வீணாக்கப்படுகின்றன.

பழைய அநுபவங்களின் ஞாபகமானது திரும்பத் திரும்ப உண்டாகும்போது பழைய மன உருவங்கள் அல்லது மனத்தோற்றங்கள் பலம் பொருந்தியவை யாகிவிடும். அவைகள் இரண்டு பங்கு பலத்தோடு திரும்பத்திரும்பத் தாமாகவே வெளிப்படுகின்றன. அவைகள் ஒன்று சேர்ந்தோ அல்லது மந்தைமந்தை யாகவோ அல்லது நாலா பக்கத்திலும் வளைத்துக் கொண்டோ உன்னை மிகுந்த மூர்க்கத் தனத்தோடு தாக்கும். ஆதலால் திரும்பிப் பாராதே. கடவுளின் நினைவால் முன் அநுபவங்களின் ஞாபகத்தை அழித்து விடு.

அளவிற்குமீறி உண்ணல், களைப்பைக் கொடுக்கும் வேலை, அதிகப் பிரஸங்கம், இரவில் கனமான உண்டி கொள்ளல், ஜனங்களோடு அதிகமாகப் பழகுவது முதலியவை யோகமார்க்கத்தில் இடையூறு விளைவிக் கின்றன. குன்மநோயால் நீ வருந்தும்போதும், புளித்த ஏப்பம் இருக்கும்போதும், வாந்தி செய்த போதும், வயிற்றுப்போக்கு இருக்கும்போதும், மற்ற எவ்வித வியாதிகளிருந்தபோதிலும் அதிகமாகக் களைத்து மனச் சோர்வுற்றிருக்கும் போதும் நீ யோகாப் பியாஸம் செய்வது கூடாது.

நீ ஸமாதியை அப்பியாஸம் செய்யும்போது, தூக்கம், சோம்பல், தொடர்ச்சியில் பங்கம், குழப்பம், தூண்டுதல், மருட்சி, உலக இன்பங்களில் ஆசை, சூனியத்தின் உணர்ச்சி முதலிய பலவகையான இடை யூறுகள் உன்னைத் தாக்கும். நீ கவனமாக இருக்க வேண்டும். நீ விழிப்போடும் எச்சரிக்கையோடும் இருக்கவேண்டும். நீ பொறுமையாகவும் கலங்கா மலும் முயற்சி செய்து, படிப்படியாக இவ்வித இடை யூறுகளைச் சமாளிக்க வேண்டும். சூனியத்தையும்

கூடத் தாண்டவேண்டும். எல்லா விருத்திகளும் அழிந்த பிறகு உனக்கு எது சூனியமாகத் தோன்றுகிற தோ அது உண்மையில் சூனியமன்று. அதுதான் அவ்யக்தம். இந்த அவ்யக்தத்தையும் நீ தாண்டிவிட்டால் நீ உன்னுடைய சொந்த ஆத்மாவில் சாந்தியடைவாய். இப்பொழுது நீ தனியாக விடப்படுவதால் அவ்யக்தத்தோடு நேருக்கு நேராக வரும்போது சொல்ல முடியாத பயமானது உன்னிடம் வெற்றிபெற முயலும். நீ பார்ப்பதற்கோ கேட்பதற்கோ யாதொன்றும் இல்லை. உனக்கு உத்ஸாகமளிக்க அவ்விடத்தில் யாருமில்லை. உனக்கு நீயே துணைவன். இப்பொழுது இவ்வித நெருக்கடியான நிலையில் ஸம யோசித புத்தி அவசியம் தேவை. தைரியம், பலம் என்றவைகளை உன் உள்ளிருந்தே இழு. இந்த அவ்யக்தத்தைத் தாண்டுகையில் மகரிஷி உத்தாலகரும்கூட மிகுந்த கஷ்டத்தை அடையவேண்டியிருந்தது தீவிர வைராக்கியமுள்ள இரும்பு போன்ற மனத்தையுடைய ஒரு மனிதனிடம் எவ்வித இடையூறுகளும் குறுக்கே நிற்கமாட்டா.

பேராசை, சுயநலம், முன்கோபம், மனத்தாங்கல், முதலியவைகளின் மூலம் எந்தப் பிராணிக்கும் வருத்தத்தையும் கஷ்ட நஷ்டங்களையும் கொடுக்காதே. கோபத்தையும் மனத்தாங்கலையும் விட்டுவிடு. உஷ்ணமாக வாக்குவாதம் செய்து சண்டையிடும் சுபாவத்தை விட்டுவிடு. வாதம் செய்யாதே. நீ யாரோடாவது சண்டையிட்டால் அல்லது நீ யாரோடாவது உஷ்ணமாக வாக்குவாதம் செய்தால் மூன்று அல்லது நான்கு நாட்களுக்கு உன்னால் தியானம் செய்யமுடியாது. உன்னுடைய மனச்சமாதானத்தின் நிலைமை தவறிவிடும். சக்தியின் பெரும்பாகம் உபயோமற்ற வழிகளில் வீணாகி விடும். இரத்தம் உஷ்ணமடையும்.

நரம்புகள் தளர்ந்து பலமற்றுப்போகும். ஆதலால் நீ எப்போதும் சாந்தி பொருந்திய மனமுடையவனு வதற்கு உன்னுல் கூடிய முயற்சியை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். சாந்தமான மனம் உனக்கு விலைமதிக்க வொண்ணுத ஆத்ம தனமாக இருக்கிறது.

ஒரு முமுக்ஷு உணர்ச்சியுள்ளவனுக இருந்தும் சரீரத்தையும், நரம்புகளையும் பூரணமாகத் தன் கட்டுக் கடங்கியிருக்கும்படி செய்யவேண்டும். உணர்ச்சி அல்லது ரோஷம் அதிகரிக்க அதிகரிக்கக் காரியம் அதிகக் கஷ்டமாகிவிடுகிறது. ஒரு ஸாமானிய மனித ஞல் அலக்ஷியமாகக் கருதப்பட்ட பல சப்தங்கள் அல்லது இரைச்சல்கள் ஓர் அதிக உணர்ச்சியுள்ள அல்லது ரோஷமுள்ளவனுக்குச் சித்திரவதையாக இருக்கிறது.

நீ தியான காலத்தில் அடிக்கடி எவரோடாவது மனத்தால் பேசிக்கொண்டிருப்பாய். இந்தக் கெட்ட பழக்கத்தை நிறுத்திவிடு. மனத்தின் பேரில் ஜாக்கிர தையாகக் காவல்புரி.

பெருஞ் செல்வமானது ஒருவனை உலக இன்பங் களில் இழுத்துவிடுமாதலால் ஒரு யோக மாணவன் பெருந்தனமுள்ளவனுக இருக்கக்கூடாது. சரீர போஷணைக்கு அவசியம் வேண்டிய ஓர் அற்பத் தொகை அவனிடம் இருக்கலாம். ஸ்தாவர ஜங்கம சொத்துக்களிலிருந்து விடுதலையடைதல் ஒருவனுக்கு மனத்தொல்லைகளிலிருந்து நீங்கித் தடைகளற்ற ஸாதனத்தைத் தொடர்ச்சியாக நடத்த மிகுந்த அநு கூலமாயிருக்கிறது.

பரிசுத்தத்தின் விளைவாக, மனமானது அதிக உணர்ச்சியுள்ளதாகி, ஒரு சப்தம் அல்லது அதிர்ச்சி

யினுல் சுலபமாக எழுப்பப்பட்டு எவ்வித இடையூறு களையும் தீவிரமாக உணர்கிறது.

முதிர்ச்சியற்ற முமுக்ஷுக்கள் பூரணமான ஏகாந்தத்தையும் சப்தமின்மையையும் விரும்பும்போது, அவர்கள் மூன்று இடையூறுகளைத் தைரியமாக எதிர்க்கவேண்டியிருக்கிறது. அதாவது "(1) மனச்சோர்வு (2) மனோராஜ்யம் (3) கிருகஸ்தர்களிடத்திலும் ஸ்த்ரீ புருஷர்களிடத்திலும் வெறுப்பு" என்பவைகளே. அவர்கள் ஜனவிரோதிகளாகி விடுகிருர்கள். அவர்கள் உத்ஸாகத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய எண்ணங்களையே எண்ணவேண்டும். மனத்தின்பேரில் அடிக்கடி காவலாயிருந்து எல்லோரிடத்திலும் பரிசுத்தமான அன்பைப் பரப்பு. உன்னுடைய பிரஹ்மசர்யத்தைக் காப்பாற்ற, ஒரு உபாயம் உனக்கு உதவியளிக்காது போனுல், தோத்திரம், தியானம், பிராணுயாமம், ஸத்ஸங்கம், ஸத்வ ஆகாரம், ஏகாந்தம், விசாரம், சீர்ஷாஸனம், ஸர்வாங்காஸனம், ஒட்யாணபந்தம், நெளளி, அசுவினிமுத்ரை, யோகமுத்ரை முதலிய அநுகூலம் தரக்கூடிய பல உபாயங்களைக் கலந்து ஸாதனம் செய்யலாம். அப்பொழுதுதான் உனக்கு வெற்றி கிடைக்கும்.

பொதுவாகப் பழக்கமற்ற முமுக்ஷுக்கள் தங்கள் மனோபாவங்களையும் உணர்ச்சிகளையும், கடவுளின் கட்டளையென்று தப்பாக எண்ணிக் கொள்ளுகிருர்கள்.

நீ ஸாதனம் செய்யும்போது ஏதாவது இடையூறு ஏற்பட்டால் அதனுல் ஏற்பட்ட நஷ்டத்திற்குச் சாயங்காலத்திலோ அல்லது இரவிலோ அல்லது மறுநாட் காலையிலோ ஈடுசெய்துவிடு. தியானம்தான் உனக்கு உயர்ந்த மூலதனம்.

நீ போரை அதிகத் தீவிரமாகவும் உத்ஸாகத்தோடும் நடத்தும்போதுதான், விரும்பத்தகாத பிரதிகூலமான சுற்றுப்புறங்களும் இடையூறுகளும் உனக்கு உதவி செய்யும். அப்பொழுது நீ சீக்கிரமாக மாறுதலடைந்து பலமான மனோசக்தியையும் எல்லையில்லாத பொறுக்குந் தன்மையையும் அடைவாய்.

முமுக்ஷுக்கள், மனத்துக்கு ஒழிவைக் கொடுக்கச் சம்பந்தமற்ற பலவித சில்லறைப் பேச்சுக்கள் அல்லது பற்பல எண்ணங்கள் முதலியவைகளில் ஈடுபடக்கூடாது. அவர்கள் சிரத்தை, பக்தி முதலியவைகளோடு கூடியிருக்கவேண்டும். அவர்கள் நினைப்பதும் பேசுவதும் கடவுள் மயமாகவே இருக்கவேண்டும்.

தர்க்கம் செய்வதை விட்டுவிடு. பேசாதே. உள்ளேபார். உன்னுடைய ஸந்தேகங்கள் எல்லாம் தீர்ந்துவிடும். கடவுள் ஸம்பந்தமான அறிவைத் தெரிவிக்கும் உன் உள்ளேயே இருக்கும் புத்தகத்தாள்களிலுள்ள இரகஸியங்கள் உனக்கு ஐயமின்றி விளங்கும். இதிற் பழகி உணர்ந்துகொள்.

நீ உன்னுடைய நண்பர்களைப் பொறுக்கியெடுப்பதில் விழிப்புடன் இருக்கவேண்டும். விரும்பத்தகாதவர்கள் உன் சிரத்தா பக்திகளை எளிதிற் கலைத்துவிடுவார்கள். உனக்கு ஆத்ம மார்க்கத்தில் உதவி செய்யும் குருவினிடமும் நீ அப்பியாஸம் செய்துகொண்டிருக்கும் ஸாதனத்தினிடமும் பூரண விசுவாசம் இருக்கவேண்டும். உன்னுடைய சொந்தத் தீர்மானம் அல்லது அபிப்பிராயத்தை மாற்றுவதற்கு ஒரு போதும் அநுமதிக்காதே. உத்ஸாகத்தோடும், பக்தியோடும் உன்னுடைய ஸாதனத்தைத் தொடர்ச்சியாக நடத்து. நீ ஆத்மஸாதனத்தில் சீக்கிரமாக விருத்தியடைந்து

ஆத்ம ஸோபானம் என்னும் ஏணியில் ஒவ்வொரு படியாக ஏறி முடிவில் இலக்ஷியத்தையடைவாய்.

பட்டம், பதவி, கீர்த்தி, செல்வம் முதலியவை அகங்காரத்தை விருத்தி செய்கின்றன. அவ்வெண்ணம் 'மமதை' அல்லது 'எனது' என்றதை பலப்படுத்தும். ஆதலால் நீ மரணமின்மையையும் சாசுவதமான சாந்தியையும் அடைய விரும்பினுல் அவைகளைத் துறக்கவேண்டும்.

பட்டம், பதவிகளில் ஆசையானது, மிகுந்த கவனத்தோடு காப்பாற்றப்பட்ட யோகம் என்னும் விளக்கை அணைப்பதற்கான பெருங்காற்றைப் போன்றது. அஜாக்கிரதை, சித்திகளுக்காகச் சுயநலம் பொருந்திய விருப்பங்கள் முதலியவற்றைப் போற்றுவதில் உள்ள ஊக்கமானது யோகியினுல் அரிதில் முயன்று ஏற்பட்ட அந்தச் சிறிய ஆத்ம விளக்கை அணைத்து, மாணவனை அஞ்ஞானம் என்னும் ஆழ்ந்த பாதாளத்தில் தலைகீழாகப் பிடித்துத் தள்ளி விடுகிறது. அவன் மறுபடியும், யோகம் என்னும் குன்றில் முன்பு ஏறியிருந்த உயரத்தை அடைவதற்கு முடியாது. அஜாக்கிரதையான மாணவனைக் கீழே தள்ளுவதற்காகவே தூண்டுதல்கள் காத்துக்கொண்டிருக்கின்றன. நக்ஷத்திர உலகம், மனஉலகம், கந்தர்வ உலகம் என்னும் இவைகளின் தூண்டுதல்கள் பூவுலகத் தூண்டுதல்களைக் காட்டிலும் அதிக பலம் பொருந்தியவைகளாக இருக்கின்றன.

இந்திரியங்கள், பிராணன், மனம் என்னும் இவைகளை அடக்கின யோகியினிடம் பலவித ஆத்ம ஸித்திகளும் இன்னும் மற்ற சக்திகளும் வந்தடைகின்றன. ஆனுல் இவைகள் ஆத்ம ஸாக்ஷாத்காரத்துக்கு இடை

யூறுகளாக இருக்கின்றன. அவைகள் தடை கற்க ளாக இருக்கின்றன. அவை யோக மாணவர்களை மயக்கி விடுகின்றன. ஆதலால் ஸாதகர்கள் மிக்க விழிப்புடன் இருக்கவேண்டும். அவர்கள் அவைகளைக் கேவலம் அற்பமென்பதாகவோ அல்லது உபயோக மற்ற பொருள்கள் என்றோ நினைத்துத் தாக்ஷிணிய மில்லாமல் ஒதுக்கித் தள்ளவேண்டும்.

காட்சிகளும் அநுபவங்களும் வந்துபோகின்றன. அவையெல்லாம் ஸாதனத்தின் முடிவான இலக்ஷிய மல்ல. இவ்விதச் சிறிய காட்சிகளுக்கு அதிக முக்கிய ஸ்தானத்தை அளிக்கும் ஒருவன் மார்க்கத்தில் வேக மாகச் செல்லமாட்டான். ஆதலால் இவ்வித அநு பவங்களின் எண்ணங்களை ஒதுக்கிவிடுங்கள். பரம் பொருளை இயற்கையறிவாலும் நேராகவும் தரிசிப்பதே முடிவானதும் உண்மையானதுமான அநுபவமாக இருக்கிறது.

மனம் ஸத்வம் பொருந்தியதாக ஆகும்போது ஸஹஜ ஞானம் அல்லது இயற்கையறிவின் மின்னல் போன்ற ஜோதியானது தோன்றிமறையும். அப் பொழுது உனக்குக் கவிதா ஸாமர்த்தியம் உண்டாகும். நீ உபநிஷத்தின் கருத்துகளை அழகாக அறிந்துகொள் வாய். ஆனால் இந்த நிலைமை நூதன மாணவர்கள் விஷயத்தில் அதிக காலம் நிலைக்காது. மனமென்ற தொழிற்சாலைக்குள் நுழையத் தாமஸம், ராஜஸம் என்னும் இரண்டு குணங்களும் முயற்சி செய்யும். ஆரம் பத்தில் விருத்தியானது ஒரு தவளையினுடையதைப் போல ஒருபோதும் உறுதியாகவும் தொடர்ச்சியாகவும் இராது. நீ ஏறக்குறைய உன்னுடைய இலக்ஷியத்தை அடைந்துவிட்டதாக நினைப்பாய்; ஆனால் பிறகு அடுத்த பதினைந்து அல்லது இருபது நாட்களுக்கு

ஏமாற்றத்தைத் தவிர வேறு யாதொரு அநுபவமும் இருக்காது. ஓர் இடத்திலிருந்து மற்றோர் இடத்திற்குத் தாண்டுவதுபோலவே இருக்கும்; ஆனால் தொடர்ச்சியான விருத்தியுண்டாகாது. தீவிர வைராக்கியத்தையும் தீவிர நீண்டகாலத்தையும் நீடித்து நடத்து. சில வருஷங்களுக்கு உன்னுடைய குருவின் ஸமீபத்தில் அவருடைய பார்வையின் கீழ் இருக்கவேண்டும். உனக்கு உறுதியானதும் இடைவிடாததுமான அபி விருத்தி உண்டாகும்.

நீ படுக்கையில் படுத்திருக்கும்போது, சில வேளைகளில் பெரிய ஒளி ஒன்று உன்னுடைய நெற்றிக்கு நேரே செல்லும். உட்கார்ந்துகொண்டு தியானம் செய்து அந்த ஒளியைப் பார்க்க முயன்றவுடனேயே அது மறையக்கூடும். நீ "முயற்சிசெய்தும் அந்த ஒளியைக் காணத்தவறிவிட்டேன். யாது காரணமோ தெரியவில்லை. ஆனால் எவ்வித முயற்சியுமற்று நான் கீழே படுத்திருக்கும்போது அது தானாகவே வருகிறது" என்று ஆச்சரியப்படலாம். நீ தியானம் செய்ய உட்கார்ந்த உடனே ராஜஸ குணமானது உன்னிடம் பிரவேசித்து, 'நான் செய்துகொண்டிருக்கிறேன்' என்னும் எண்ணத்தை உண்டாக்கி உன்னை ஏகாக்கிரத்திலிருந்து நழுவும்படி செய்துவிடுகிறது. அதன் காரணமாகவே அவ்வொளி உனக்கு மறுபடியும் தோற்றவில்லை.

நீ தியானத்தில் ஆனந்தத்தை அநுபவிக்கும்போது சில புதிய உணர்ச்சிகள் உன்னைக் கலைத்துவிடும். அதன் காரணமாக அந்தப் பரமானந்த அநுபவம் மறைந்துவிடும். தியான காலத்தில் ஸத்வகுணம் விருத்தியாகிறது; ஆனால் ராஜஸகுணம் தைவத்தினிடம் வெற்றிபெற ஸதா முயற்சி செய்துகொண்டிருக்

கிறது. மேலே சொல்லிய அபூர்வமான, கலேத்தல், என்ற உணர்ச்சியானது, ராஜஸத்தின் பிரவேசத்தால் உண்டாகிறது. நீ செய்யவேண்டிய ஏதாவதொரு வேலேயின் எண்ணமும்கூடக் கலேத்தல் என்னும் உணர்ச்சிக்குக் காரணமாக இருக்கிறது. எல்லா வேலே களேயும் மறந்து மனத்தைப் பார்த்து "நான் இனி மேல் செய்யவேண்டுவது யாதொன்றுமில்லே. நான் எல்லாவற்றையும் செய்துவிட்டேன்" என்று சொல்லு. விசாரத்தாலும் தீவிர ஸாதனத்தாலும், அதிக வைராக் கியத்தாலும் ஸத்வ குணம் அதிகரிக்கும்போது இந்தக் கலேத்தல் அல்லது குழப்பம் மறைந்து உனக்கு ஆழ்ந்த தியான அநுபவம் உண்டாகும். ஆனந்தமும் வெகு காலம் நீடித்து நிற்கும்.

சித்தர்கள், தேவர்கள், இன்னும் மற்றவர்கள் எல்லோரும் உத்தாலக முனிவரைச் சூழ்ந்துகொண் டார்கள். அரமகளிரும் ஒரே கூட்டமாக அவரை வளேத் துக்கொண்டார்கள். தேவேந்திரன் அம்முனிவருக்குத் தன்னுடைய தேவலோகத்தைத் தருகிறேனென்ருன். உத்தாலகர், எதையும் ஏற்றுக்கொள்ள மறுத்துவிட் டார். ஸ்திரீகள், கபடத்தாலும், ஸரஸத்தாலும், வசீ கரம் பொருந்திய கண் வீச்சாலும் இன்னும் பல இன்பச் செயல்களாலும் அவரை மயக்கி வயப்படுத்த முயன்ருர்கள். அவர்கள் அவரைப் பார்த்து "இதோ தேவலோகத்திலிருந்து விமானம் வந்திருக்கிறது. தயவுசெய்து அதில் ஏறிக்கொள்ளவேண்டும். அது தங்களேத் தேவலோகத்துக்கு அழைத்துச்செல்லும். அமரத் தன்மையைக்கொடுக்கும் ஊற்று இதுதான். உங்களுக்கு ஊழியம் செய்யும் அப்ஸரசுகள் அவர்களே. தங்களுடைய அபூர்வமான தவத்திஞல் இவைகளெல் லாம் தங்களுக்குக் கிடைத்திருக்கின்றன. இதுதான் கற்பக விருக்ஷம். அதுதான் சிந்தாமணி" எனப் பல

வாருக ஆசை வார்த்தைகளைச் சொன்னார்கள். தீர ராகிய உத்தாலகர் எல்லாத் தூண்டுதல்களையும் பதராய் மதித்து பிரஹ்ம ஞானத்தால் ஜொலித்துக்கொண்டிருந்தார். ஒரு கணப்போது பிரஹ்ம ஸாக்ஷாத்காரம் கைவந்தவனுங்கூட இந்திரிய விஷயங்களில் ஆசைப் படமாட்டான். ஆறுமாதங்களுக்குப் பின்பு அம்முனிவர் ஸமாதியிலிருந்து கண்விழித்தார். அவர் நாட் கணக்காகவும் மாதக்கணக்காகவும், வருஷக்கணக் காகவும் ஆழ்ந்த ஸமாதியில் லயித்திருந்து, பிறகு விழித்துக்கொள்வார். பலி யென்பவர் ஸமாதியில் ஒரு கற்சிலையைப்போல வெகுகாலம் லயித்திருந்தார். ஜனகரும் அவ்விதமே கருங் கற்சிலைபோலச் ஸமாதியில் நீண்டகாலம் இருந்தார். பிரகலாதன் கற்சிலைபோல உட்கார்ந்த நிலையில் பல வருஷங்கள் நிற்விகற்ப ஸமாதியில் இருந்தான்.

காட்சிகளுக்கு மேலே செல்லு. உன்னால் தியானத்தில் காணப்படும் காட்சிகள் ஸமாதி அல்லது கடவுள் ஸாக்ஷாத்காரம் என்னும் பாதையில் இடையூறுகளாகவே இருக்கின்றன. நீ அவைகளைக் காணும்போது, மனமானது, நாள்முழுவதும் கடவுளிடம் செல்வதற்குப் பதிலாக இவ்வித உருவங்களின் பேரில் உறுதியாக நிற்கும். இவ்விதக் காட்சிகளையும் அவைகளின் எண்ணங்களையும் புறக்கணித்துவிடு. அலக்ஷியமாக இரு. அவைகளைக் கடவுளின் எண்ணங்களாக மாற்றிவிடு.

தற்சமயம் நடக்க வேண்டிய விஷயங்களுக்காக மாத்திரம் நீ கவலையுள்ளவனாயிரு. சென்ற காலத்தை யும் வருங்காலத்தையும் பற்றிச் சிந்திக்காதே. அப் பொழுதுதான் நீ உண்மையில் ஸந்தோஷமுள்ளவனாக இருப்பாய். நீ கவலைகள், தொந்தரவுகள்

என்னும் இவைகளிலிருந்து விடுபடுவாய். உனக்கு ஆயுள் விருத்தியாகும். ஸங்கற்பங்களைத் தீவிர முயற்சிகளால் அழித்துவிடு இடைவிடாது ஸச்சி தானந்தப் பிரஹ்மத்தின்பேரில் தியானம் செய்து மாசற்ற பரமபதத்தை அடை. உனக்கு மேன்மை யான விருத்தியும் உண்டாகும். நீ ஜோதிரூபமாக பிரஹ்மானந்தம் என்னும் கடலில் மூழ்கி வாழ்வாயாக.

உன்னுடைய முயற்சிகளில் விசாரத்தையும் விவேகத்தையும் அப்பியாஸம் செய். இறந்தகாலம், வருங்காலம் இரண்டைப் பற்றியும் நினையாதே. உனக்கு வயது நாற்பதாகும்போது பாலப் பருவமும்; பள்ளிப்பருவமும் வெறுங்கனவாகிவிடும். வாழ்வு முழுதும் ஒரு நீண்ட கனவாகவேயிருக்கிறது. உனக்கு இப்பொழுது கடந்த விஷயங்கள் எல்லாம் கனவாகவே யிருக்கின்றன. இனிமேல் வருங்காலமும்கூட உனக்கு அவ்விதமேயாகிவிடும். நீ நிகழ்காலத்தைப் பற்றி மாத்திரம் கவலைப்பட வேண்டியவனாக இருக் கிறாய். நீ மனமென்னும் பறவையின் இறந்தகாலம் வருங்காலமாகிய இரண்டு சிறகுகளையும் வெட்டிக் கீழே தள்ள வேண்டியவனாயிருக்கிறாய். அது நிகழ் காலம் இருக்கும் வரையில் துடித்துக்கொண்டிருக்கும். வெளி விஷயங்களின் பதிவுகளை வெகுதூரத்தில் ஒதுக்கிவிடு. விருத்திகளை நிறுத்து. மனத்தை அமை தியாக வைத்துக்கொள். மனோபாவங்களை அடக்கு. ஏகாக்கிரம் செய். பதிவுகளிலிருந்து உண்டான எண்ணங்களின் பெருக்கங்களிடம் வெற்றியடை. பகவத்கீதை, அவதூதகீதை, தியானத்திற்காக 'ஓம்' என்பதின் தாத்பர்யம் முதலிய உயர்ந்த எண்ணங் களின் பெருக்கங்களிடம் வெற்றியடை. பகவத்கீதை அவதூதகீதை, தியானத்திற்காக 'ஓம்' என்பதின் தாத்பர்யம் முதலிய உயர்ந்த எண்ணங்களாகிய பத்திய

மான ஆகாரத்தை இப்பொழுது மனத்துக்குக்கொடு; சில காலத்திற்குப் பின்பு மோகம் பொருந்திய நிகழ் காலமும் மறைந்துவிடும். மனமானது களங்கமற்றுப் பரிபூரண சாந்தியடையும். ஆத்மாவின் உயர்ந்த ஞானம் உன்னுடைய பரிசுத்தமான மனத்தில் உதய மாகும். நீ எல்லாவற்றிற்கும், அதிஷ்டானமும், ஆதாரமும் காரணமுமான பிரஹ்மத்தில் சாந்தியடை வாய். நீ, ஞானநிஷ்டை அல்லது சொரூப ஸ்திதி அல்லது ஸச்சிதானந்த நிலையை அடைவாய்.

ஏகாந்தமும், தியானமும்

ஏசுநாதர், ஜனகர் முதலானவர்கள் பற்றுதலற்று உலகத்தில் வாழ்ந்து ஆத்மஸாதனங்களை அநுஷ்டா னம் செய்து ஆத்ம ஸாக்ஷாத்காரத்தை அடைந்தார் கள். உலக வாழ்க்கையிலிருந்துகொண்டே ஆத்மா வை அறிய வேண்டுமென்பது கீதோபதேசத்தின் ஸாரம். இது மெச்சத் தகுந்தது; கேட்பதற்கு இனிமை யாக இருக்கிறது; ஆனால் பெரும்பாலான ஜனங்களால் இது ஸாதிக்கக்கூடியதன்று. செய்வதைக் காட்டிலும் சொல்வது மிக எளிது. எத்தனையோ ஜனகர்களும், ஏசுநாதர்களும் இருந்திருக்கிறார்கள். இவர்கள் உண்மையில் பூர்வ ஜன்மத்தில் யோகப்பிரஷ்டர்களாக இருந்தவர்கள். பெரும்பான்மையோருக்கு அம்முறை ஸாத்யமே ஆகாது.

ஏசுநாதர் பதினெட்டு வருஷங்கள் வரையில் காணப்படவில்லை. கௌதமபுத்தர் உருவேலாவனத் தில் எட்டு ஆண்டுகள் தனித்திருந்தார். ஸ்வாமி ராம தீர்த்தர் இரண்டு ஆண்டு வரையில் பிரஹ்ம புரிக்காட்டில் ஏகாந்தத்தில் தவமியற்றினார். ஸ்ரீ அர விந்தர் 'உலகத்தில் வாழ்ந்தே கடவுளை அடைய

வேண்டும்' என்று உபதேசம் செய்கிறார்; ஆனால் கடந்த இருபது ஆண்டுகளாக ஏகாந்தமான தனி அறையில் வாழ்ந்து வருகிறார். ஸாதன காலத்தில் பலர் ஏகாந்தத்தையே மேற்கொண்டிருக்கிறார்கள். நீ உலகில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும்போதே ஸாதனத்திற்கு ஆரம்பித்துவிடலாம். ஆனால் உனக்கு ஒரு விதத்தில் தேர்ச்சியுண்டாகும்போது, மேற்கொண்டு உயர்ந்த முறையில் ஸாதனம் செய்வதற்கு ஆத்ம அலைவுகளும் அல்லது ஸாந்நித்யங்களும் ஏகாந்தமும் எவ்விடம் காணப்படுகின்றனவோ அந்த இடத்திற்கு நீ உன்னுடைய குடியிருப்பை மாற்றிக்கொள்ளலாம்.

பெரும்பாலான ஜனங்கள் ஆத்ம சக்தியில் மிகத் தாழ்ந்தவர்களாகவே இருக்கிறார்கள். ஏனென்றால் அவர்கள் சிறுவர்களாக இருக்கும்போது பள்ளிக்கூடங்களிலும் காலேஜுகளிலும் அவர்களுக்கு மத ஸம்பந்தமான ஸாதனங்களோ பயிற்சிகளோ இல்லை. அவர்கள் உலக இன்பங்களின் மத்தியில் அதன் ஆட்சியின் கீழிருக்கின்றபடியால், சிலவாரங்களோ, சில மாதங்களோ, அல்லது சில வருஷங்களோ தீவிர ஜபத்தையும் இடையூறுகளற்ற தியானத்தையும் அநுஷ்டிப்பதற்காக அவர்கள் ஓர் ஏகாந்த ஸ்தலத்தை நாடிச் செல்வது அவசியமாக இருக்கிறது.

குமிழியிட்டுக்கொண்டு வெளிக்கிளம்பும் மனோபாவங்கள், எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள் முதலியவைகளை மௌனம் பொருந்திய தியானத்தின் மூலம் சாந்தப்படுத்து. ஒழுங்கான அப்பியாஸத்தை மெல்ல மெல்ல நடத்திக்கொண்டு போவதால் உன்னுடைய உணர்ச்சிகள் வைதிக ஸம்பிரதாயத்தையொட்டிப் புதிய முறையில் மாறிவிடும். உன்னுடைய உலக சுபாவத்தை யொட்டிப் புதிய முறையில் மாறிவிடும்.

உன்னுடைய உலக சுபாவத்தைப் பரிபூர்ணமாகத் தெய்வ சுபாவத்திற்கு மாற்றிவிடலாம். நீ தியானத்தை அநுஷ்டிப்பதன் மூலம், நரம்புகளின் மத்தியஸ்தானங்கள், நரம்புகள், தசைநார்கள், ஐந்து கோசங்கள் அல்லது உறைகள், மனோபாவங்கள் உணர்ச்சிகள் முதலியவைகளை உனக்கு அடங்கும்படி செய்து விடலாம்.

தங்கள் குமாரர்களை வாழ்க்கையில் உறுதியாக ஸ்தாபித்தவர்களும், வேலையிலிருந்து நீங்கி உபகாரச் சம்பளம் பெற்றவர்களும், உலகத்தில் எவ்வித பந்தமும் பற்றுதலும் இல்லாதவர்களும், நான்கு அல்லது ஐந்து ஆண்டுகள் தனிமையில் வாழ்ந்து, தீவிர ஸாதனத்தோடு சித்த சுத்திக்காகவும் ஆத்ம ஸாக்ஷாத்காரத்துக்காகவும் தவம் செய்யலாம் இது, உயர்ந்த படிப்பிற்காக ஸர்வ கலாசாலையில் நுழைவதுபோல இருக்கிறது. அவர்களுடைய தவம் முடிந்தவுடன் அவர்கள் ஆத்மஞானம் அடைந்த பிறகு, தங்களுக்கு ஏற்பட்ட ஞானத்தை மற்றவர்களோடு பங்கிட்டுக் கொள்வதற்காக அவர்கள் வெளியே வரவேண்டும். அவர்கள் தங்கள் சக்திக்கியன்றவரையில், உபந்நியாஸங்களாலும், ஸம்பாஷணைகளாலும், கேள்விகளுக்குப் பதிலளிப்பதாலும், வேறு முறைகளாலும் ஆத்மஞானத்தைப் பிரசாரம் செய்யவேண்டும்.

யோகமார்க்கத்தில் பற்றுதலுள்ளவனும் முமுக்ஷுவுமான ஒரு கிருகஸ்தன், தியானத்தைத் தன்னுடைய வீட்டில் ஓர் ஏகாந்தமான சப்தமற்ற அறையில் அப்பியாஸம் செய்யலாம். வேலையிருந்தால், விடுமுறை நாட்களில் ஏதாவது ஒரு புண்ணிய நதிக்கரையிலே தியானம் செய்யலாம். காலம் முழுவதையும் செலவழிக்கும் முமுக்ஷுவாகவோ அல்லது உபகாரச் சம்பளம்

பெற்றவராகவோ இருந்தால் வருஷம் முழுதும் தியானத்திலீடுபட்டிருக்கலாம்.

தியானத்தின் அப்பியாஸத்திற்காக ஏதாவது ஏகாந்தமான ஸ்தலத்தை நாடிச்செல்ல வேண்டு மென்னும் எண்ணம் உனக்கு உண்டாகுமானால், தீவிர ஸாதனத்தை நடத்த வேண்டும் என்னும் தீவிர வைராக்கியமும் ஆவலுமுள்ள கிருகஸ்தனாக நீ இருக்கும் பக்ஷத்தில், நீ, திடீரென்று, உன்னுடைய குடும்ப ஜனங்களிடம் வைத்துக்கொண்டிருக்கும் ஸம்பந்தத்தை அறுத்து விட முடியாது. உலக பந்தத்திலிருந்தும், சொந்தச் சுதந்திரங்களிலிருந்தும் உன்னைத் திடீரென்று பிரித்துக் கொள்வது உன்னுடைய மனத்திற்குப் பெருத்த துன்பத்தைக் கொடுப்பதோடு உன்னுடைய குடும்பத்தார்க்குப் பெரிய அதிர்ச்சியைக் கொடுக்கும். நீ அந்தப் பந்தங்களை மெதுவாகக் கத்தரித்துக்கொள்ளவேண்டும். ஆரம்பத்தில் ஒரு வாரம் அல்லது ஒரு மாதத்திற்கு ஏகாந்தத்திலிரு. பிறகு மெதுவாகக் காலத்தை அதிகரித்துக்கொண்டுபோ. அப்பொழுது அவர்கள் உன்னுடைய பிரிவால் ஏற்படும் துக்கத்தை உணர மாட்டார்கள்.

ஒரு முமுக்ஷு, நம்பிக்கை, ஆவல், பேராசை முதலியவைகளிலிருந்து விடுபட்டவனாக இருக்கவேண்டும். அப்பொழுதுதான் அவனுக்கு அமைதியற்ற மனம் உண்டாகும். நம்பிக்கை, ஆவல், பேராசை முதலியன மனத்தை ஸதா அமைதியற்றதாகவும், கொந்தளிப்புள்ளதாகவும் செய்வதால் அவை சாந்திக்கும் ஆத்ம ஞானத்திற்கும் பகைகளாக இருக்கின்றன. அவனிடம் அதிகப்பொருள்கள் இருக்கக்கூடாது. அவன் சரீர போஷணைக்கு அவசியம் வேண்டிய பொருள்களை மாத்திரம் தன்னிடம் வைத்துக்கொண்

டாற்போதும். அதிகச் சொத்துக்கள் இருந்தால், ஸதா அதைப்பற்றியே சிந்தித்துக்கொண்டும், அவைகளைக் காப்பாற்றுவதில் முயற்சி செய்துகொண்டும் இருக்கும். தியானத்தில் சீக்கிரமான விருத்தியை விரும்புகிறவர்கள் ஏகாந்தத்திலிருக்கும்போது கடிதப் போக்குவரவு, சமாசாரப் பத்திரிகை படித்தல், குடும்ப ஜனங்களின் ஞாபகம், சொத்துச் சுதந்தரங்களைப்பற்றி அடிக்கடி நினைத்தல் முதலிய முறைகளால் உலகத்தோடு ஸம்பந்தம் வைத்துக்கொள்ளக்கூடாது.

எவன் தன்னுடைய விருப்பங்களைக் குறைத்து விட்டானோ, எவனுக்கு உலகத்தில் ஓர் அணுவளவு கூடப் பற்றுதலில்லையோ, எவனுக்கு விவேகமும் ஆசையின்மையும் இருக்கின்றனவோ, விடுதலையில் எவனுக்குத் தீவிர வைராக்கியம் இருக்கிறதோ, மாதக் கணக்காக எவன் மௌனத்தைக் கைக்கொண்டிருக்கிறானோ அவன் ஒருவனே ஏகாந்தத்தில் வாழத் தகுந்தவனாவான்.

ஒரு முமுக்ஷு சாந்தியுடையவனாக இருக்கவேண்டும். சாந்திபொருந்திய மனத்திற்றான் கடவுளின் ஜோதி இறங்கும். வாஸனைகள், ஆவல்கள், பேராசைகள் முதலியவை ஒழிவதால் சாந்தி அடையப்படுகிறது. அவன் பயமற்றவனாகவும் இருக்கவேண்டும். இது தான் மிக முக்கியமான யோக்கியதை. ஒரு பயந்த கோழைத்தனம் பொருந்திய முமுக்ஷு ஆத்மஸாக்ஷாத்காரத்திற்கு வெகு தூரத்திலேயே இருக்கிறான்.

ஒரு முமுக்ஷு தன்னுடைய விருப்பங்களைப் பற்றிக் கவலைப்படத் தேவையில்லை. கடவுளால் ஒவ்வொன்றும் திட்டம் செய்யப்பட்டிருக்கிறது. தாயான பிரகிருதியினால் ஒவ்வொன்றும் ஏற்கனவே ஏற்பாடு செய்யப்

பட்டிருக்கிறது. அவள் நம்முடைய சரீர விருப்பங்களை நாம் கவனிப்பதைக் காட்டிலும் உயர்ந்த முறையில் மிகுந்த ஜாக்கிரதையோடு பார்த்துக்கொள்ளுகிருள். பிரகிருதியானவள் நமக்கு வேண்டியவற்றை உயர்ந்த முறையில் அறிந்து அப்பொழுதே, அவ்விடத்திலேயே ஏற்பாடு செய்கிருள். தாயாரின் இரகஸியமான வழிகளை அறிந்து அறிவுள்ளவனுக இரு. அவளுடைய அன்பு, பெருந்தன்மை, அருள் முதலியவைகளுக்காக அவளுக்கு நன்றியுள்ளவனுயிரு.

தாது அல்லது உயிருக்கு ஆதாரமான ரஸம் அல்லது திரவமானது நரம்புகளுக்கும் மூளைக்கும் ஊக்கமளித்து சரீரத்திற்குப் பலத்தையளிக்கிறது. எவன் தன்னுடைய உயிருக்கு ஆதாரமான சக்தியைப் பிரஹ்மசர்ய விரதத்தின் மூலம் 'ஓஜஸ்' சக்தியாக மாற்றியிருக்கிருனே அவன் ஒருவனே நீண்ட காலத்திற்கு உறுதியாகத் தியானத்தை அப்பியாஸம் செய்ய முடியும். அவன்தான் யோக ஏணியில் ஏறக்கூடும். பிரஹ்மசரியமில்லாமல் ஆத்ம ஞானத்தில் விருத்தி ஒரு திவிலைகூட உண்டாகாது. தியானம், ஸமாதி என்னும் கட்டிடத்திற்குப் பிரஹ்மசர்யமே மூலாதாரம். பலர், இவ்வித உயிருக்கு ஆதாரமான சக்தியை, உண்மையான பெரிய ஆத்மப் பொக்கிஷத்தை, தங்களுடைய பகுத்தறிவை இழந்து குருடராயிருக்கும் போது, மோஹத்திஞல் எழுந்த மனக்கிளர்ச்சியிஞல் வீண் விரயம் செய்கிருர்கள். உண்மையில் அவர்களே பரிதபிக்கத் தகுந்தவர்கள். அவர்களுக்கு யோகத்தில் எவ்வித விசேஷ விருத்தியும் ஏற்படாது.

நீ, தீவிரமான தியானத்தை முனைப்புடன் ஆரம்பிப்பதற்கு முன்பு ஆஸனங்களை ஒழுங்காக அப்பியாஸம் செய்வதன் மூலம் சரீரத்தைப் பூர்ணமாக உன்

கட்டுக்கடங்கும்படி செய்யவேண்டும். உறுதியான ஆஸனமில்லாமல் நீ தியானத்தை அப்பியாஸம் செய்யமுடியாது. சரீரம் அசைவற்றதாக இல்லாது போனால் மனமும் அமைதியற்றதாகவே இருக்கும். சரீரத்திற்கும் மனத்திற்கும் அத்தியந்த ஸம்பந்தம் உண்டு. உன்னுடைய சரீரத்தில் ஓர் அற்ப ஆட்டம் கூட ஜயத்தை அடைய வேண்டும். நீ ஒரு சிலையைப் போன்றோ அல்லது கற்பாறையைப் போன்றோ அவ்வளவு உறுதியாக இருக்கவேண்டும். நீ உடம்பு, தலை, கழுத்து முதலியவைகளை ஒரு நேர்க்கோட்டில் நிறுத்தினால் முதுகெலும்பும் நேராக நிற்கும். அப்பொழுது குண்டலினி மெதுவாக ஸுஷும்னையின் மூலம் மேலே ஏறும். அப்பொழுது, நீ தூங்காமல் விழிப்புள்ளவனாக இருப்பாய்.

நீ பிரத்யாகாரம் (இந்திரியங்களை இழுத்தல்) என்னும் அப்பியாஸத்தில் நன்கு உறுதி பெற்றுவிட்டால்— நீ உன்னுடைய இந்திரியங்களைப் பூர்ணமாக அடக்கிவிட்டால் — உனக்கு அதிகக் கூட்டத்தையுடையதும், கூச்சலையுடையதுமான பெரிய நகரமும் கூடப் பூரண ஏகாந்தஸ்தலமாகவும், சாந்திநிலயமாகவும் ஆகிவிடும். இந்திரியங்கள் அமைதியற்றனவாகவும், இந்திரியங்களை இழுப்பதற்கு உனக்குச் சக்தியில்லாது போனாலும் நீ ஹிமாசலத்திலுள்ள ஏகாந்தமான குகையிலிருந்த போதிலும் உனக்கு மனச்சமாதானம் இருக்காது. மனத்தையும் இந்திரியங்களையும் கட்டினவனும், ஸாதனங்களில் பயின்றவனுமான ஒரு யோகி ஓர் ஏகாந்தக் குகையில் மனச் சமாதானத்தை அநுபவிக்கிறான். இந்திரியங்களையும் மனத்தையும் கட்டாத உலகப் பற்றுள்ள ஒரு மனிதன் மலையிலுள்ள ஏகாந்தமான குகையில் வசித்தபோதும் அவன் ஆகாயக் கோட்டைகளையே கட்டிக் கொண்டிருப்பான்.

நீ உன்னுடைய பார்வையை மூக்கின் நுனியை நோக்கி உறுதியாகச் செலுத்தி மனத்தை ஆத்மா விலேயே நிறுத்தவேண்டும். கீதையில் கிருஷ்ண பரமாத்மா "மனத்தை ஆத்மாவில் நிறுத்தினவனுகவும் வேறு எதையும் நினைக்காதவனுகவும் இருக்கட்டும்" என்று சொல்லுகிருர் (அத்தி. V-25). மற்ருெரு திருஷ்டிக்கு, 'புருவமத்ய திருஷ்டி' அல்லது இரண்டு புருவங்களுக்கிடையில் பார்ப்பது (ஆக்ஞாசக்ரம்) என்று பெயர். இது கீதை அத்தியாயம் 5, சுலோகம் 27-ல் காணப்படுகிறது. இந்தத் திருஷ்டியில் உன்னுடைய பார்வையை ஆக்ஞா சக்கரத்தில் கண்களை மூடிக்கொண்டு செலுத்த வேண்டும். நீ கண்களைத் திறந்து கொண்டு இந்த திருஷ்டியில் அப்பியாஸம் செய்தால் உனக்குத் தலைவலி உண்டாகலாம். கண்களில் தூசி தும்பு விழக்கூடும். மனமும் வெளி விஷயங்களில் செல்லக்கூடும். கண்களுக்குச் சிரமத்தைக் கொடுக்கக்கூடாது. மெதுவாக அப்பியாஸம் செய். நீ உன்னுடைய மூக்கின் நுனியைப் பார்த்துக்கொண்டு ஏகாக்கிரம் செய்தால் திவ்யகந்தங்களை அல்லது இனிமைபொருந்திய நறுமணங்களை அநுபவிப்பாய். ஆக்ஞாசக்கரத்தில் ஏகாக்கிரம் செய்தால் உனக்குத் திவ்ய ஜோதியின் அநுபவம் உண்டாகும். இவ்வித அநுபவங்கள் உன்னை ஆத்மமார்க்கத்தில் மேற்கொண்டு செல்ல ஊக்கமளித்துச் சரீரத்தைவிட வேருன உயர்ந்த பொருள்கள் இருப்பதை உனக்கு நிரூபிக்கின்றன. இப்பொழுது உன்னுடைய ஸாதனத்தை நிறுத்திவிடாதே. யோகிகளும், பக்தர்களும் ஆக்ஞா சக்கரத்தின் பேரிலேயே ஏகாக்கிரம் செய்கிருர்கள். எது உனக்குப் பொருத்தமாகவும் அநுகூலமாகவும் இருக்கிறதோ அவ்வித திருஷ்டியில் நீ பழகலாம்.

மனத்தினுடைய விரிக்கப்பட்டிருக்கும் கிரணங்களையெல்லாம் ஒன்று சேர்ப்பதால் அதை ஏகாக்கிரமுள்ளதாக மாற்றிவிடு. மனத்தை எல்லா இந்திரிய விஷயங்களிலிருந்தும் திரும்பத்திரும்ப இழுத்து அதைத் தியானத்தின் இலக்ஷியம் அல்லது புள்ளியில் அல்லது மையத்தில் நிறுத்து. நாளடைவில் மனத்தின் ஏகாக்கிரம் அல்லது ஒருமுகப் படுத்துவது உனக்குச் சித்திக்கும். நீ பொறுமையுள்ளவனாகவும் முயற்சியுள்ளவனாகவும் இருக்கவேண்டும். நீ உன்னுடைய அப்பியாஸத்தை மிக ஒழுங்காகச் செய்யவேண்டும். அப்பொழுதுதான் உனக்கு வெற்றி உண்டாகும். ஒழுங்கு அல்லது குறித்த காலங்களில் ஸாதனங்களைப் பயில்வது மிகமிக முக்கியமானது.

நீ தினந்தோறும் கடந்த விஷயங்களை மனத்திற்குக்கொண்டுவந்து அதன் பழக்கவழக்கங்களைப் பரிசீலனை செய்வதென்னும் முறையை அறிந்துகொள்ள வேண்டும். மனத்தைப்பற்றிய தர்மங்களின் ஞானம் உனக்கு அவசியம் இருக்கவேண்டும். அப்பொழுது தான் மனத்தை அலைவதிலிருந்து தடுக்க, உன்னால், வெகு சுலபமாக முடியும். நீ தியானம் செய்ய உட்கார்ந்திருக்கும்போது, உலகப் பொருள்களை மறக்க முயல்கையில், ஸம்பந்தமில்லாததும் பயனற்றதுமான பலவித உலக எண்ணங்கள் உன்மனத்திற்கிளம்பி உன்னுடைய தியானத்தைக் கலைத்துவிடும். நீ மிகுந்த ஆச்சரியமடைவாய். பல வருஷங்களுக்கு முன்பு உன்னால் மனத்தில் பராமரிக்கப்பட்ட பழைய எண்ணங்களும், கடந்த அநுபவங்களின் பழைய ஞாபகங்களும், குமிழியிட்டுக்கொண்டு வெளியேவந்து மனத்தை நாலா பக்கங்களிலும் அலையும்படி செய்யும் எண்ணங்களின் இருப்பிடமாகிய களஞ்சியம் தாழ்ந்த மனத்திற்குள் ஞாபக சக்திகளுக்கு இருப்பிடங்கள். இவற்றின் வாயில்கள் திறக்கப்பட்டு, எண்ணங்கள், அருவி

பெருகி வருவதுபோல இடைவிடாது வெளியே வந்த வண்ணமாக இருக்கும். அதை எவ்வளவுக்கெவ்வளவு அதிகமாக அடக்க விரும்புகிருயோ அது அவ்வளவுக் கவ்வளவு அதிகமாகக் குமிழியிட்டு இரண்டு பங்கு பலத்தோடு மேலே கிளம்பும்.

அதைரியமடையாதே. நம்பிக்கையை இழக்காதே. ஒழுங்கான இடைவிடாத தியானத்தின் மூலம் தாழ்ந்த மனத்தைப் பரிசுத்தம் செய்து எண்ணங்களையும் ஞாபகசக்திகளையும் அடக்கி விடலாம். தியானம் என்னும் நெருப்பானது எவ்வித எண்ணங்களையும் கொளுத்திவிடும். இதை நிச்சயமாக நம்பு. தியானமானது உலக எண்ணங்கள் என்னும் விஷத்திற்கு ஒரு பலமான மாற்றுமருந்தாக இருக்கிறது. இதைப்பற்றி உனக்கு சந்தேகம் வேண்டாம்.

நீ கடந்த ஸம்பவங்களை மனத்திற்குக் கொண்டு வந்து விசாரணை செய்யும்போது மனமானது எண்ணத்தின் ஒரு கோடியிலிருந்து மற்றென்றுக்கு மாறுவதை நன்ருகக் கவனிக்கலாம். மனத்தை ஒழுங்கான வழியில் திருப்பி எண்ணங்களையும் மனேசக்திகளையும் தெய்வ மார்க்கத்தில் செலுத்துவதற்கு உனக்கு இதுவே தகுந்த பொழுதாக இருக்கிறது. நீ எண்ணங்களை வேறு முறையில் ஒழுங்கு படுத்திச் சத்வ குணத்தை ஆதாரமாகக்கொண்ட புதுச் சேர்க்கைகளைச் செய்துகொள். நீ களைகளைக் களைந்து அவைகளை வெளியே எறிவதுபோல உபயோகமற்ற உலக எண்ணங்களையும் வெளியே தள்ளவேண்டும். மனம் அல்லது அந்தக்கரணம் என்னும் தெய்விக உத்தியானவனத்தில் உயர்ந்த தெய்விக எண்ணங்களை உன்ஞல் பயிர் செய்யமுடியும். இது மிகப் பொறுமைவாய்ந்த வேலை. இது உண்மையில் அபாரமான காரியம். ஆனுல் இறைவன் அருளையும், இரும்புபோன்ற உறுதியான மனத்தையும் உடைய ஆத்ம பலம் வாய்ந்த ஒரு யோகிக்கு இது ஓர் அற்பமான காரியம்.

மரணமற்ற ஆத்மாவின்பேரில் தியானம் செய்வது ஒரு பலமான வெடிகுண்டைப்போலத் தாழ்ந்த மனத்திலிருக்கும் எண்ணங்களையும் ஞாபக சக்திகளையும் சிதற அடித்துவிடும். எண்ணங்கள் உன்னை அதிகம் துன்புறுத்துமானால் அவைகளைப் பலாத்காரம் செய்து அடக்காதே. சினிமாவில் மௌனம் பொருந்திய ஸாக்ஷியைப்போல இரு. அவைகள் மெல்லத் தாமாகவே அடங்கிவிடும். பிறகு ஒழுங்கான மௌனம் பொருந்திய தியானத்தின்மூலம் அவைகளை வேரறுக்க முயற்சி செய்.

அப்பியாஸம் தொடர்ச்சியாக இருக்கவேண்டும். ஒருவன் அப்பொழுதுதான் நிச்சயமாகவும் சீக்கிரமாகவும் ஆத்ம ஸாக்ஷாத்காரத்தை அடைய முடியும். எவன் ஆவேசம் வந்தவனைப்போலத் தியானத்தை ஆரம்பித்துவிட்டுத் தினந்தோறும் சில நிமிஷங்களில் நிறுத்திவிடுகிறானோ அவன் யோகத்தில் எவ்வித உருப்படக்கூடிய அபிவிருத்தியையும் அடையமாட்டான்.

எவ்விதத் தூண்டுதல்களும் இல்லாத தனிமையான காட்டில் இந்திரிய நிக்கிரகத்தை எவ்விதம் பரீக்ஷிப்பது? ஏகாந்தத்தில் வாஸம் செய்த யோக மாணவர்கள் இந்திரிய நிக்கிரகத்தில் போதுமான பலமடைந்து பிறகு ஸமவெளிகளுக்கு வந்து ஜனங்களோடு பழகுவதால் தங்களைத் தாங்களே பரீக்ஷித்துக் கொள்ளவேண்டும். ஆனால் அவன், ஒரு செடியைப் பெயர்த்து வேறிடத்தில் நட்டு, அதற்குத் தினந்தோறும் நீர் வார்த்துப் புதுத்துளிர் வந்து விட்டதா இல்லையா என்று அடிக்கடி பார்த்துவரும் ஒரு மனிதனைப் போலத் தன்னை அடிக்கடி பரீக்ஷித்துக்கொள்ளக்கூடாது.

இந்திரியங்களையும் மனத்தையும் நிக்கிரகம் செய்தாலும், இடைவிடாத ஒழுங்கான தியானத்தை அப்பியாஸம் செய்வதாலும் நீங்கள் எல்லோரும் ஜயம் பெற்று நிர்விகற்ப ஸமாதியில் நுழைவீர்களாக, அல்லது கடவுளோடு இணைந்து பேரின்பத்தை அடைவீர்களாக.

சித்திகள்

மனத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதே யோகத்தின் நோக்கம். யோகத்தை விதிப்படி பழகினால் அமானுஷ்யமான சித்திகளையும் சக்திகளையும் அடையலாம். யோகத்தைப் பூர்ணமாக அப்பியாஸம் செய்தவனுக்கு, பிறர் கண்களுக்குத் தெரியாமல் தன்னை மறைத்துக் கொள்வது, பிரம்மாண்டமாகப் பருத்துத் தோன்றுவது, இலேசான பொருளினும் இலேசாகிவிடுவது, பிறர் உடம்பிற் புகுந்துகொள்வது, விருப்பம்போல் இயற்கையை மாற்றுவது முதலிய பல அமானுஷ்யமான அபூர்வ சித்திகள் உண்டாகும்.

ஒரு யோகி இயற்கையின் எல்லாச் சக்திகளுக்கும் தலைவனாகி அவைகளைத் தன்னிஷ்டம்போல விநியோகம் அல்லது பிரயோகம் செய்யலாம். ஐம்பெரும் பூதங்களும் அவன் ஆணைக்கு அடங்கிக் கிடக்கும்.

ஞானிகள் ஸத்ஸங்கற்பம் என்னும் சக்தியின்மூலம் தங்கள் தூல சரீரங்களைத் தங்கள் பிரியம்போல் எது வேண்டுமானாலும் செய்துகொள்ளலாம். தன்னுடைய சரீரம் ரோஜா மலர்களாக மாறிவிடவேண்டும் என்று கபீர் ஸங்கற்பித்தார். அது ரோஜா மலர்களாலாகிய ஒரு கொத்தாகிவிட்டது. மாணிக்கவாசகர் தன்னுடைய ஸங்கற்பத்தால் தன் சரீரத்தைப் பெருஞ்சோதியாகச் செய்து விட்டார்.

ஒரு யோகி, தன்னுடைய ஞானதிருஷ்டியால் சீடர்களின் ஸம்ஸ்காரங்களையும் அவர்களின் குற்றங் குறைகளையும் கண்கூடாகக் கண்டறிந்து அவைகளைச் சீக்கிரமாக நீக்குவதற்கு அவரவர்களின் பரிபாகத்திற் குத்தகுந்தபடி ஸாதனங்களில் பழக்குகிறுர். ஒரு ஞானி யும்கூட இதைச் செய்யக்கூடும். யோக ஸம்யமம் அல்லது தாரணை, தியானம், ஸமாதி என்பனவற்றை ஏககாலத்தில் அநுஷ்டிப்பதால் ஒரு யோகி எதைச் செய்கிருனே அதை ஒரு ஞானி, தன்னுடைய ஸத்ஸங் கல்பம் என்னும் சக்தியால் விரும்பியவுடனே சிருஷ் டித்துவிடுகிறுர்.

ஸமர்த்த ராமதாஸ் என்பவரின் சீடர் ஒருவர் தன் னுடைய ஆத்மசக்தியைத் தன்னிடம் காமத்தை யடைந்த ஒரு விலைமாதின் பெண்ணிடம் பிரயோகம் செய்தார். அந்த சீடர் அவளை உற்றுப்பார்த்தார். அவ்வளவுதான்; அவளுடைய காமம் மறைந்து விட்டது. அவள் தெய்வ பக்தியுள்ளவளாக மாறிவிட் டாள். சக்தி ஸஞ்சாரம் அல்லது சக்தியைப் பிரயோ கம் செய்வது, உற்று நோக்குவதாலும், தொடுவதா லும், ஸங்கல்பத்தாலும் செய்யக்கூடும்.

ஆத்ம மார்க்கத்தின் உயர்ந்தநிலையில் பேச்சினுல் ஸம்பந்தம் வைத்திருப்பது மிக அற்பமாகவே இருக் கும். கேவலம் ஸங்கல்பத்தாலும், நினைப்பதாலும், மனத்தின் அலைகள் இன்னெரு மனத்திற்கு அனுப்பப் படுகின்றன.

சாங்தேவ் என்னும் ஒரு யோகி, இயற்கை யினிடம் தனக்கிருக்கும் செல்வாக்கைப் பூனுவுக்கு அருகிலுள்ள அலந்தி என்றவிடத்தில் வாழும் ஞான தேவருக்குக் காட்டுவதற்காக ஒரு புலியை வாகன

மாகவும் ஒரு ஸர்ப்பத்தைச் சாட்டையாகவும் கொண்டு விருதுகளோடு பவனிவந்து கொண்டிருந்தார். ஞான தேவர் தன்னுடைய சகோதரர்களோடும் ஸஹோதரி களோடும் தங்கள் வீட்டைச் சுற்றியுள்ள உயரமான மண்குட்டிச்சுவரின்மேல் ஏறிநின்று தங்களைத் தாங்கும் படி அந்தச் சுவருக்கு ஆணையிட்டுச் சாங்தேவரை நல் வரவேற்கக் காத்திருந்தார்கள். அந்தச் சுவரும் அவர் ஆணையின்படியே அவர்களைத் தாங்கிக் கொண்டிருந்தது.

மன்ஸூர் என்னும் பெரிய பிரக்யாதிபெற்ற பிரஹ்மஞானி, ஒரு முஸல்மான். அவர் சுமார் 400 வருடங்களுக்கு முன்பு பஞ்சாபிலுள்ள மூல்ட்டான் என்னும் இடத்தில் வாழ்ந்தவர். அவர் எப்பொழுதும் "அனல்ஹக், அனல்ஹக்" என்றே சொல்லிக்கொண் ருப்பார். இது, வேதாந்திகளின் 'ஸோஹம்' அல்லது 'அஹம் பிரஹ்மாஸ்மி' என்னும் மஹா வாக்கியத்திற் குச் சமமானது. ஜனங்கள், அப்பொழுது அவ் விடத்தை ஆண்ட பாதுஷாவிடம், மன்ஸூர் என்பவர் ஒரு நாஸ்திகர் என்றும், ஆதலாற்றான் 'அனல்ஹக்' என்று ஸதா சொல்லிக்கொண்டிருப்பதாகவும் தெரிவித் துக்கொண்டார்கள். பாதுஷா இதைக்கேட்டு மிகுந்த கோபங்கொண்டு மன்ஸூரைத் துண்டு துண்டாக வெட்டியெறியும்படி ஆணையிட்டார். அவ்விதமே அவர் துண்டு துண்டாக வெட்டியெறியப்பட்டார். அப்படியிருந்தும்கூட வெட்டியெறியப்பட்ட அந்த மாமிசத்துண்டுகள் ஒவ்வொன்றும் 'அனல்ஹக், அனல்ஹக்' என்று சொல்லிக்கொண்டிருந்தனவாம். அவர் பரிபூர்ணமான ஸமாதி ஞானியானபடியாலும் பூர்ண பிரஹ்ம ஸாக்ஷாத்காரமடைந்துவிட்டபடியா லும் அவருக்கு வலியென்ற உணர்ச்சியே இல்லை. அவர் சரீரப் பிரக்ஞைக்கு மேலே போய்விட்டார்.

அவர் உண்மையில் ஒரு விதேகி அல்லது தேகமில்லா தவர்தாம். பிறகு அவர்கள் அந்த மாமிசத் துண்டு களையும் எலும்புகளையும் நெருப்பில் போட்டுவிட்டார் கள். அப்பொழுதும்கூட அந்தச் சாம்பல்கள் 'அனல்ஹக்' என்றே சொல்லிக்கொண்டிருந்தனவாம்.

ஷாம்ஸ் தாம்ரீஸ் என்பவர் மூல்ட்டானைச் சேர்ந்த ஒரு பிரஹ்ம ஞானி. அவரும்கூட சுமார் 400 ஆண்டு களுக்கு முன்பு வாழ்ந்தவர். அவர் ஓர் இந்து ஸந்நி யாஸி. அவர் ஸந்நியாஸி பேதங்கள் பத்தில் 'புரி' என்னும் வகையைச் சேர்ந்தவர். அவரைத் தங்க ளுடைய பக்ஷத்திற்கு உரியவராக்கிக்கொள்ள, முஸல் மான்கள் அவருக்கு ஷாம்ஸ்தாப்ரீஸ் எனப் பெயரிட் டார்கள். அவரும் ஸதா 'அனல்ஹக்' என்பதையே சொல்லிக்கொண்டிருந்தபடியால், அவரும் அப்பொழு திருந்த பாதுஷாவால் வெறுக்கப்பட்டிருந்தார். ஒரு நாள் அவருக்கு மிக்க பசியுண்டாயிற்று, யாரோ ஒரு வன் அவருக்குப் பச்சை மாமிசத்துண்டு ஒன்றைக் கொடுத்தான். அதைப் பக்குவம் செய்வதற்காகப் பக்கத்திலிருந்த மனிதரை நெருப்புக்கேட்டார். அவர் பாதுஷாவின் தண்டனைக்கு அஞ்சி அவருக்கு நெருப்புக் கொடுக்க மறுத்துவிட்டார். பின்பு அந்த ஸந்நியாஸி தன்னுடைய உள்ளங்கையில் மாமிசத்தை வைத்துச் சூரியனுக்குக் காட்டி, "ஓ சூரிய பகவானே, நீ இப் பொழுதே கீழேவந்து எனக்காக இந்த மாமிசத்தைப் பக்குவம் செய்துகொடு. நான் பெரிதும் பசித்தவனா யிருக்கிறேன்" என்று ஆணையிட்டார். உடனே சூரி யனும் கீழேவந்து அவருடைய ஆணையின்படி மாமி சத்தைப் பக்குவம் செய்துகொடுத்தார். அம்முனிவர் அதையருந்தித் திருப்தியடைந்தார். கொடூரமான சூரிய கிரணங்கள் மூல்ட்டானிலுள்ள ஜனங்களையும் பாதுஷாவையும் எரிக்க ஆரம்பித்துவிட்டன. பாதுஷா

பயத்தால் நடுங்கி ஷாம்ஸ்தாப்ரீஸிடம் சரணுகதி யடைந்து "கடவுளே மன்னிக்கவேண்டும் சூரியனைத் தனது இருப்பிடத்திற்கு அனுப்புங்கள். இல்லாவிட்டால் நாங்கள் எல்லோரும் மாண்டுபோவோம்" என்று அவரை வேண்டிக்கொண்டார். பிறகு ஸந்நியாஸி "சூரிய பகவானே, நீ உன் இருப்பிடம் செல்லலாம்" என ஆணையிட்டார். சூரியனும் ஞானியின் ஆணைக்குக் கீழ்ப்படிந்து தன்னுடைய பழைய இடத்திற்குப் போய் விட்டான். ஒரு ஞானி கடவுளாகவே இருக்கிறுர். அவர் ஸத்ஸங்கல்பம் அல்லது இச்சாமாத்திரத்தில் எது வேண்டுமானுலும் செய்யலாம். அவருக்குப் பொக்கிஷம் இல்லாதுபோனுலும் அவர் அரசர்களுக்கெல்லாம் அரசனுயிருக்கிறுர். சக்கரவர்த்திகளுக்கெல்லாம் சக்கரவர்த்தியாகிய ஒரு ஸந்நியாஸின் முன்பு ஓர் அற்ப பாதுஷா எம்மாத்திரம்? பாதுஷாவின் உத்தரவால், ஷாம்ஸ்தாப்ரீஸ் தோல் உரியும் வரையில் சவுக்காலடிக்கப்பட்டார். அடிப்பதை நிறுத்தும்வரையில் அவர் சந்தோஷமாகச் சிரித்துக்கொண்டேயிருந்தார்.

கபீர்தாஸரின் பிணம் புஷ்பங்களாக மாறிவிட்டது. அவைகளில் ஒரு பாதி இந்துக்களால் காசியிலும், இன்னொருபாதி மாக்ஹார் என்றவிடத்திலும் புதைக்கப்பட்டது. திருவள்ளுவமுனி ஸித்தியடைந்தபிறகு அவருடைய உடம்பு பொன்னுக மாறிவிட்டது. தென்னிந்தியாவிலுள்ள சாமிச் சந்நியாஸிகளின் உடம்புகள் அவர்கள் இறந்தவுடன் ஒரு ஜோதிக் கூட்டமாக மாறி விட்டனவாம்!

புத்தர் பேதியாலும், சங்கரர் மூலத்தாலும், ராம கிருஷ்ணர் பிளவையாலும், விவேகாநந்தர் நீர் ரோகத்தாலும் ஸித்தியடைந்தது உண்மையே. உடல்நோய் இருந்தபோதிலும்கூட, அவர்கள், தாங்கள் வேறு சரீரம்

வேறு என்னும் அபரோக்ஷ ஞானத்தை அடைந்தவர் களானபடியால் அவர்களுக்கு எவ்விதத் துன்பமும் இருக்காது. ஒரு ஞானியினுடைய நோக்கத்தில் அவருக்குச் சரீரமே கிடையாது. தன்னுடைய தேகத்தைப்பற்றி அவர் ஒருபோதும் கவலை யெடுத்துக் கொள்வதில்லை. அவருக்குச் சரீரமானது ஒன்றுக்கும் உதவாதது என்று ஒதுக்கித் தள்ளப்பட்ட சதுப்பு நிலம். காயஸித்தியடைந்த ஒரு பரிபூரண ஹடயோகி ஒரு வைரம் பொருந்திய சரீரத்தை உடைத்தாயிருப்பதால் அவரை எவ்வித நோயும் அணுகமாட்டா.

சித்தி அல்லது அற்புதம் என்னும் பொருள் எங்கு மில்லை. ஒரு ஸாதாரண மனிதன் உயர்ந்த ஆத்ம விஷயங்களின் ஞானத்தைச் சிறிதுகூட அறியாதவனு யிருக்கிறுன். அவன் மறதி என்னும் ஸமுத்திரத்தில் மூழ்கியிருக்கிறுன். அவன் உயர்ந்த ஆத்ம ஞானத்தி லிருந்து வெளியே தள்ளப்பட்டு அறிவிழந்தவனுக இருக்கிறுன். ஆதலால், அவன் ஓர் அசாதாரண ஸம்பவத்தை அற்புதம் என்று அழைக்கிறுன். யோக சாஸ்திரத்தின்படி விஷயங்களை அறிந்து கொண்ட ஒரு யோகிக்கு அற்புதம் என்பது இல்லை. எவ்விதம் ஒரு நாட்டுப்புறத்தான் ஓர் ஆகாய விமானத்தையோ அல்லது ஒரு சினிமாவையோ முதல் முறை பார்த்தவுடன் ஆச்சரியமடைகிருனே அவ் விதம் ஓர் உலகப்பற்றுள்ள மனிதன் ஓர் அசாதாரணக் காட்சியை முதல் முதல் பார்த்தவுடன் ஆச்சரியத்தி ஞல் திகைத்துவிடுகிருன்.

ஒருவன் ஆத்ம வித்தையில் எவ்வளவு தேர்ச்சி யடைந்திருக்கிருன் என அறிவதற்கு அவனிடத்தில் காணப்படும் சித்திகள் பிரமாணமாகா. எவன் சித்தி களைச் சுயநலத்திற்காக உபயோகப் படுத்துகிருனே

அவன் ஒரு பெரிய உலகப் பற்றுள்ள மனிதனே. அவன் வெகு சீக்கிரம் கீழே விழுந்துவிடுவான். இந்திரிய விஷயங்களுக்கு மேலே ஓர் உயர்ந்த நிலைமை இருக்கிறது என்பதை மாணவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்தி அவர்களுக்கு ஆத்மமார்க்கத்தில் சிரத்தையை உண்டாக்குவதற்காகச் சில சமயங்களில் ஒரு யோகியானவர் அவர்களுக்கு முன்பு ஓர் அற்புதத்தைக் காட்டலாம். யோகத்தில் திடமான விசுவாசத்தை உண்டாக்குவதற்காக 'சூடாலை' என்னும் அரசி தன்னுடைய புருஷனுகிய சிகித்வஜன் முன்பு கும்ப முனிவரின் உருவத்தில் பூமிக்கு மேலே நின்ருள்.

ஒரு யோகி கல்கத்தா பல்கலைக் கழக மண்டபத்தில் நைட்ரிக் ஆஸிட் என்னும் திரவத்தைக் குடிப்பது, ஆணிகளை விழுங்குவது, கண்ணுடித்துண்டுகளை மெல்லுவது முதலிய பலவித்தைகளைக் காட்டினர். என்னுடைய நண்பர் ஸ்ரீனிவாஸப்போத்தர் அச்சமயத்தில் அவ்விடம் இருந்தார். ஜனங்கள் ஆச்சரியத்தினுல் பிரமித்துவிட்டார்கள். அவர் நைட்ரிக் ஆஸிடைத் தேனை நக்குவதுபோல் நக்கினுர். ஆனுல் அவர் உண்மையில் ஒரு வியாபாரியே. அவர் ரூபாய்கள் கொடுக்கும் ஒவ்வொருவனுக்கும் இவ்வித வித்தைகளைக் காட்டினுர். இவைகள் வியாபார தோரணையில் செய்யப்பட்டால் அவ்விடத்தில் யோகமோ அல்லது ஆத்ம வித்தையோ ஓர் அணுவேனும் காணப்படுமா ? இதைப்பற்றி வாசகர்களையே தீர்மானிக்கக் கேட்டுக் கொள்ளுகிறேன். இவ்விதக் காரியங்களைச் செய்வதில் ஏற்பட்ட ஏதோ ஓர் அஜாக்கிரதையால் அந்த யோகி இரங்கூனில் இறந்துவிட்டார். உண்மையில் இவ்வித வித்தைகளில் எவ்வித அற்புதம் கிடையாது. இது கேவலம், ஸம்மோகன வித்தை, இந்திர ஜாலம் அல்லது பிரேத வித்தையைச் சேர்ந்தது. கண்ணுடித்

துண்டுகள், திரவங்கள் முதலியவைகளைச் சாப்பிடுவ தால் உண்டாகும் கெட்ட பயனை அழிப்பதற்குச் சில மூலிகைகள் இருக்கின்றன.

கல்வியறிவற்ற மனிதனே சித்திகளையும், சக்தி களையும் அடைய விரும்புகிறான். ஆத்ம மார்க்கத்தில் சித்திகளுக்கு மதிப்பு இல்லை. உலகப் பற்றுள்ள ஜனங் கள் சித்திகளை வெளிப்படுத்தும் மனிதர்களிடத்தில் மயங்கி ஆச்சரியத்தால் அவர்களைப் பின்தொடர்ந்து ஓடுகிறார்கள். அவர்கள் சித்திகளை வெளிப்படுத்தும் மனிதர்களையே உண்மையான மகாத்மாக்கள் அல்லது ஜீவன் முக்தர்கள் என்று தப்பாக எண்ணிக்கொள்ளு கிறார்கள். இது பெருந்தவறு. பதஞ்சலி மஹரிஷி யும்கூட "சித்திகள், நன்முறையில் பழக்கப்படாத அழுக்கடைந்த மனத்தையுடையவர்களால் மாத்திரம் பரிபூர்ணமாகக் கருதப்படுகிறது; ஆனால் அவைகள் ஆத்ம தியானத்திற்குப் பெருத்த இடையூறுகளாக இருக்கின்றன." என்று சொல்லுகிறார். (அத். III-37). ஆத்ம வாழ்வில் சித்திகளுக்கு ஒழுங்கான இடம் கிடை யாது. ஸாதன காலத்தில் அவைகள் உண்டானால் நீ அவைகளைக் கருணையின்றி ஒதுக்கித் தள்ளவேண்டி யவனாயிருக்கிறாய். சித்திகளும், ருத்திகளும் இந்திரி யங்களை நிக்கிரகம் செய்தவனும் ஏகாக்கிரத்தை அப் பியாஸம் செய்து கொண்டிருப்பவனுமான ஒரு யோக மாணவனின் காலடியில் அவனுடைய ஏவலுக்குக் காத்துக்கொண்டிருக்கின்றன. ஒரு யோகாப்பியாஸிக் குப் பணிவிடை செய்வதற்காக அவைகள் எழுந்து கைகட்டி வாய்புதைத்திருக்கின்றன. ஆனால் அவன் அவைகளை ஓரணுக்கூட இலக்ஷியம் செய்யக்கூடாது. அப்பொழுதுதான் அவனுக்கு ஆத்ம மார்க்கத்தில் தேர்ச்சியுண்டாகும். எல்லாமறிதல், ஸர்வ சக்தி

என்னும் இவைகளையும்கூட உபயோகமற்றதாக நீ மதிக்கும்போதுதான் உனக்கு விடுதலையுண்டாகும். அவைகள் மோக்ஷமென்னும் அழிவற்ற ஆத்மதனம் அல்லது கைவல்யம் என்னும் பரமபதத்தைக் காட்டிலும் மிகத் தாழ்ந்தவைகளே.

நீ உன்னுடைய மூக்கு நுனியில் மனத்தை ஏகாக்கிரம் செய்தால் திவ்யகந்தம் அல்லது உயர்ந்த வாஸனையை அநுபவிப்பாய்; நாக்கு நுனியில் ஏகாக்கிரம் செய்தால் உனக்கு உயர்ந்த உருசியின் அநுபவம் உண்டாகும்; நாக்கின் மத்தியில் தூலத்தைக் காட்டிலும் உயர்ந்த ஸ்பர்சமும், நாக்கினடியில் தூலத்தை விட உயர்ந்த சப்தமும், மேல்வாய் அல்லது தாலுவில் திவ்ய நிறங்களும் உன்னால் அநுபவிக்கப்படும். இவ்வித உயர்ந்த அநுபவங்கள் யோகத்தின் உண்மையைப்பற்றிய உன்னுடைய தீர்மானத்தைப் பலப்படுத்தி அதில் அதிகம் ஈடுபடும்படியாக உன்னைத் தூண்டுகிறது. பரமபதத்தை அடைவதற்காகத் தீவிர யோக ஸாதனத்தை அநுஷ்டிக்கும்படி அவைகள் உன்னைத் தூண்டும்.

இந்திரியங்களையும் பிராணனையும் கட்டுப்படுத்தினவனும், ஏகாக்கிரத்தையும் ஆழ்ந்த தியானத்தையும் அப்பியாஸம் செய்துகொண்டிருக்கிறவனுமான யோகியினிடம் இயற்கையில், பலவித சித்திகள் வந்தடைகின்றன. சித்திகள் ஆத்ம ஸாக்ஷாத்காரத்துக்குத் தடைகளாக இருக்கின்றன. ஒரு யோகியானவன் மேற்கொண்டு விருத்தியையும் உயர்ந்த பதத்தையும் இறுதியான இலக்ஷியத்தையும் அடைய விரும்பினால் அவனுக்கு இந்தச் சித்திகளிடம் அலக்ஷிய புத்தியே இருக்கவேண்டும். எவன் சித்திகளை விரும்பி அதன் பின்பு ஓடுகிறானோ அவன் பெரிய ஸம்ஸாரியாகவும்

உலகப் பற்றுள்ள மனிதனுகவும்மாறிவிடுவான். ஆத்ம ஸாக்ஷாத்காரம் மாத்திரமே இலக்ஷியமாக இருக்க வேண்டும்.

நீ எவ்விதச் சித்திகளையும் இருத்திகளையும் அடைந்த போதிலும் உன்னுடைய ஆத்ம மார்க்கத்திலிருந்தும் இலக்ஷியத்திலிருந்தும் மாருதே. அவைகளை விஷமாகவும், பதராகவும், புல்லாகவும் மதித்திரு.

நீ ஒழுங்காகத் தியானத்தை அப்பியாஸம் செய்தால் சில ஆத்ம சக்திகளை அடைய நீ கடமைப்பட்டவனுகிருய். நீ இவ்விதச் சக்திகளை இழிவானதும் சுயநலமுள்ளதுமான காரியங்களுக்காகவும் அல்லது பொருளாசை முதலியவற்றிற்காகவும் உபயோகம் செய்யக்கூடாது. நீ வீழ்ச்சியை அடையவேண்டிவரும். இயற்கையினுல் தண்டிக்கப்படுவாய். காரியமும் அதன் விளைவும் ஸமபலமுள்ளவைகளாகவும் ஒன்றுக்கொன்று விரோதியாகவும் இருக்கின்றன. ஒவ்வொரு கெட்ட செய்கையும் அதன் பயனுன கெட்ட விளைவிற்கே காரணமாயிருக்கிறது. அது உன்னை எதிர்த்துத் தாக்கி உனக்கு அழிவைக் கொடுக்கிறது. ஆத்ம சக்திகளை ஒருபோதும் கெட்ட வழிகளில் உபயோகப்படுத்தாதே. நான் உன்னைக் கண்டிப்பாக எச்சரிக்கிறேன். பதவியில் ஆசை, பெண்ணுசை, பொன்னுசை, கல்வியில் ஆசை முதலியவை பலமாகவும் மயக்கம் தரக்கூடிய விஷயங்களாகவும் இருக்கின்றன. இவைகளையுடையவனுக்குத் தான் செய்யும் காரியம் யாது என்பதை அறியச் சக்தியிருப்பதில்லை. அவனுடைய மூளையானது குழம்பிவிடுகிறது. அவனுடைய நிச்சயபுத்தி கலங்கியிருக்கிறது. யமம் அல்லது இந்திரிய நிக்கிரகத்தை அப்பியாஸம் செய்து நீ அதில் உறுதியாயிருந்தால் இவ்விதச் சக்திகள் உன்னை ஒருபோதும் தூண்டமாட்டா.

நீ பசுவை எவ்விதம் நடத்துகிறாயோ அவ்விதம் தேவர்கள் மனிதரையும் முமுக்ஷுக்களையும் நடத்துகிறார்கள். தேவதைகள் முமுக்ஷுவின் மார்க்கத்தில் பயங்கரமான தடைகளை ஏற்படுத்துகிறார்கள். அவர்கள் ஆசைகாட்டி இழுக்கிறார்கள். முக்கியமாக அவர்கள் யோகத்தில் முதிர்ந்த மாணவர்களையே அதிகமாக மயக்குகிறார்கள், அவர்களுக்கு மரியாதை செய். ஆனால் சித்திகளையோ தூண்டுதல்களையோ தாக்ஷிண்யமில்லாமல் மறுத்துவிடு. அப்பொழுதுதான் நீ மார்க்கத்தில் இன்னும் மேற்படிக்குச் செல்லுவாய். நீ அவர்களுடைய ஆசைவார்த்தைகளுக்கு வசப்பட்டுவிட்டால், நீ சித்திகளுக்கு அடிமையாகிவிட்டால் இரங்கத்தகுந்த வீழ்ச்சியை அடைவாய். ஓ முமுக்ஷுக்களே, எச்சரிக்கையாயிருங்கள்.

சித்திகள், வாழ்வின் இறுதியான இலக்ஷியத்தை அடைவதற்குப் பெருத்த இடையூறுகளாக இருக்கின்றன. எவன் இகலோகசுகத்திலும், இந்திரலோகம், பிரஹ்மலோகம் முதலிய பல உலக இன்பங்களில் ஆசையற்றவனாக இருக்கிறானோ அவன் ஒருவனே மரணமற்ற நிலையை அடையத் தகுந்தவனாக இருக்கிறான். சித்திகள் யோகியை இந்திரிய விஷயங்களில் ஈடுபடும்படி செய்கின்றன. ஆரம்பத்தில் சித்திகளை அடைவதற்கான நோக்கங்கள் பரிசுத்தமாக இருக்கலாம்; ஆனால் அடக்கப்பட்ட ஆசைகள் திடீரென்று வெளிக்கிளம்பி முமுக்ஷுவை மயக்கிவிடும். இடைவிடாத பிரார்த்தனையும் கடவுளிடத்தில் ஆழ்ந்த விசுவாஸமும் எல்லாத் தீங்குகளுக்கும் பரிகாரங்களாக இருக்கின்றன. மெல்ல மெல்ல உலகப் பொருள்களிடத்திலும் சரீரத்தினிடத்திலும்கூட நீ ஆசையின்மையை விருத்தி செய்யவேண்டும். எப்பொழுதும் விழிப்புடனிரு.

உயர்ந்த ஆத்மாநுபவங்களுக்கும் நிறங்கள், சப்தங்கள் முதலியவைகளுக்கும் யாதொரு தொடர்பும் இல்லை. அந்தரங்க ஆனந்தம், சாந்தி, ஸமநிலை முதலியவை அவசியம் வெற்றி, தோல்வி, இன்பம், துன்பம், மதிப்பு, அவமதிப்பு முதலிய இரட்டைகளில் உன்னுடைய மனம் ஸமமாக இருக்கவேண்டும். விருப்பும், வெறுப்பும் ஒழியவேண்டும். எல்லாப் பிராணிகளிடத்திலும் அன்பு செலுத்தவேண்டும். உலகம் முழுவதும் பரமாத்வாவின் படைப்பாக ஆகவேண்டும். எல்லாவிதப் பயங்களிலிருந்தும் துன்பங்களிலிருந்தும் விடுதலை இருக்கவேண்டும். இதுதான் உயர்ந்த ஆத்மார்நுபவங்களின் உண்மையான தன்மை.

எவருக்கு ஆறு உயர்ந்த அமானுஷ்யமான சக்திகள் அல்லது இலக்ஷணங்கள் அல்லது குணங்கள் இருக்கின்றனவோ அவருக்கே பகவான் என்று பெயர். அவைதாம், அணிமா (அணுப்பிரமாணமாதல்), எடுக்கக் குறையாத தர்மத்தின் இருப்பிடம் (தர்மம்), கீர்த்தி (யசஸ்), செல்வம் (ஸ்ரீ), பற்றின்மை (வைராக்கியம்), அறிவு (ஞானம்), என்பன.

பலர் பல சக்திகளை அடைவதற்காகவும் குண்டலினியைத் திறப்பதற்காகவும், சிரஸாஸனம் முதலிய பலவித யோகப் பயிற்சிகளுக்காகவும், வேடிக்கையாக யோகாப்பியாஸம் செய்கிறார்கள். அவர்களில் ஒருவரும் நீண்ட காலத்திற்கு அப்பியாஸம் செய்வதில்லை. மூன்று மாதங்களுக்குப் பிறகு அப்பியாஸத்தை நிறுத்திவிடுகிறார்கள். இது நல்லதன்று. முயற்சி, பிடிவாதம், பொறுமை முதலியவை உறுதியான ஜயத்திற்கும் சித்திகளுக்கும் தேவையாயிருக்கின்றன. கேவலம் மனக்கிளர்ச்சி மாத்திரம் போதாது. ஸாதகர்களின் முயற்சிக்குத் தகுந்தபடி யோகத்தில் ஜயம் விரைவில் உண்டாகும்.

மூன்று அல்லது ஆறுமாதங்களுக்கு மூக்கைத் திறந்து மூடுவதால் நீ சித்திகளை எதிர்பார்க்க முடியாது. எவன் யமத்திலும், நியமத்திலும் உறுதியாக நிற்கிருனோ, எவனுக்கு ஆஸனஜயம் உண்டாயிருக்கிறதோ அவன் ஒருவனே பிராணுயாமத்தை அப்பியாஸம் செய்யலாம். அவனுக்கு வெற்றி நிச்சயம் உண்டாகும்.

குண்டலினி யோகம்

குண்டலினி யோகமாணவர்கள் எல்லோருக்கும் ஆறு சக்கரங்களின் பூர்ண அறிவு அவசியம் இருக்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் அவர்கள் இவ்விதச் சக்கரங்களின் பேரில் தியானம் செய்யமுடியும். இவ்விதச் சக்கரங்களில் தியானம் செய்வது ஆத்ம சக்தியினைக் கொடுக்கிறது.

நாடிகள் (பிராணன் ஸஞ்சாரம் செய்யும் நரம்புகள் அல்லது குழாய்கள்), சக்கரங்கள் (தாமரைகள் அல்லது ஆத்ம சக்தியின் மத்ய ஸ்தானங்கள்), என்னும் இவைகளின் பரிபூரண ஞானம், குண்டலினி யோகமார்க்கத்தில் செல்லும் ஒரு மாணவனுக்கு இன்றியமையாதவை. அப்பொழுதான் அவனுக்குத் தீவிரமான நல்ல தேர்ச்சி ஏற்படும்.

பிரஹ்மதண்டம் அல்லது முதுகெலும்பின் குழலில் அமைந்திருக்கும் முக்கியமான நாடி அல்லது நரம்புக்கு ஸுஷும்னநாடி என்று பெயர். எவ்விதம் டைனமோ என்னும் யந்திரத்தில் மின்ஸார சக்திகள் சேர்த்துவைக்கப்பட்டிருக்கின்றனவோ அவ்விதம் முக்கிய சக்தியாகிய பிராணன், சக்கரங்கள் அல்லது தாமரைகளிலும் ஸுஷும்னநாடியிலும் சேர்த்துவைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. சக்கரங்களுக்கு ஸம்ஸ்கிருதத்தில் பத்மங்கள் என்று பெயர். இந்த யோகஸம்பந்த

மான முறைகளில் பிராணன் முக்கிய ஸ்தானத்தை வகிக்கிறது. நாடிகளைச் சுத்தம் செய்து ஸுஷும்னை யைத் திறப்பதே ஒரு ஹடயோகியின் முதற்காரியம். உலகப்பற்றுள்ள மனிதர்களிடம் ஸுஷும்னையானது மூடப்பட்டிருக்கிறது.

குண்டலினி ஒரு குடும்ப ஸ்திரீயாக இருக்கிருள். அவள் பரிசுத்தமான உயர் குடியிற் பிறந்தவள். ஒரு கௌரவம் பொருந்திய மாது. அவள் போற்றப்படும் அளவுக்கு மூலாதாரத்தில் அவித்தை என்னும் திரை யிஞல் குண்டலினி நன்கு காப்பாற்றப்பட்டிருக்கிறது. அவள் ஸுஷும்னை என்னும் இராஜமார்க்கத்தில் நடந்து சென்று சக்கரங்கள் என்னும் விடுதிகளில் இளைப்பாறி முடிவில் ஸஹஸ்ராரத்தில் வீற்றிருக்கும் தனது பதியான பரமாத்மாவை ஆலிங்கனம் செய்து அமிர்தத்தைப் பொங்கி வழியும்படி செய்கிருள்.

உடம்பில் குண்டலினி தெய்வத்தன்மை பொருந்திய ஸமஷ்டி சக்தியாக விளங்குகிறது. இச்சக்தி யானது முதுகெலும்பின் அடியிலுள்ள மூலாதார சக்கரத்தில் மூன்றரைச் சுற்றுக்களுள்ள ஒரு மண்டல மிட்ட ஸர்ப்பம் போன்ற உருவத்தில் செயலற்றுக் கிடக்கிறது. எந்த யோகியினிடம் குண்டலினியானது எழுப்பப்பட்டு மேல் முகமாகத் தலையின் உச்சியிலுள்ள ஸஹஸ்ரார சக்கரத்திற்குக்கொண்டு செல்லப்படு கிறதோ, அவனே உண்மையில் அரசர்களுக்கெல் லாம் அரசன். பகவானுடைய எல்லா விபூதிகளும் அல்லது செல்வங்களும் அவனிடமே காணப்படு கின்றன. சித்திகளும், இருத்திகள் அல்லது அடையப் படாத எல்லாச் செல்வங்களும் அவனுடைய பாதத் தில் மண்டியிட்டுக் கிடக்கின்றன. அவஞல் இயற்கை யைத் தன்னிஷ்டம்போல் ஆளமுடியும். பஞ்சபூதங்

களும் அவனுடைய ஆணைக்குக் காத்திருக்கின்றன. அவனுடைய கீர்த்தியானது விரித்துச்சொல்ல முடியாது. ஆறு சக்கரங்களும் உண்மையில் துளைக்கப் பட்டுக் குண்டலினியானது மனத்தோடும் பிராணனோடும் மேல்நோக்கிச் செல்லும்படி செய்யப்படுகிறது. இவ்விதம் துளைப்பதற்கு 'ஷட்சக்ர பேதம்' எனப் பெயர். குண்டலினியை எழுப்புவதற்குக் 'குண்டலினி ஜாக்ரத்' என்று பெயர்.

ஆத்ம சக்தியின் ஆறு ஸ்தானங்களில் (ஷட் சக்கரங்கள்), தூங்கிக்கொண்டிருக்கும் குண்டலினி சக்தியை எழுப்பி, அதைத் தலையின் உச்சியில் ஸஹஸ்ராரத்தில் வீற்றிருக்கும் பரமசிவனோடு ஒன்றுசேர்க்கும் விஷயங்களைப் பற்றிச் சொல்லும் யோகத்திற்குக் குண்டலினி யோகம் என்று பெயர். இது உண்மையில் ஓர் அநுபவ சாஸ்திரம். இதற்கு 'லய யோகம்' என்று இன்னொரு பெயருமுண்டு. ஆறு சக்கரங்களும் துளைக்கப்பட்டுக் குண்டலினி சக்தியானது மேல் நோக்கித் தலையின் உச்சிக்குச் செல்லுகிறது. சுருண்டிருப்பதற்குக் குண்டலமென்று பெயர். அதன் உருவமானது சுருண்டு படுத்திருக்கும் நல்ல பாம்பைப்போலிருக்கிறது. ஆதலால் அது குண்டலினி என வழங்கப்படுகின்றது.

ஸஹஸ்ராரமென்பது தலையின் உச்சியிலுள்ள ஆயிரம் இதழ்கள் அல்லது தளங்களுள்ள ஒரு தாமரை. அதுதான் சுகமண்டலம் என்றும் பெயர்பெற்று ஆனந்தத்திற்கு இருப்பிடமாய் விளங்குகின்றது. இவ்விடத்தில் குண்டலினியானது பரமசிவனோடு ஒன்றுசேர்ந்து விடுகிறது. இவ்விடத்தில் யோகியானவன் மரணமின்மை என்னும் அமுதத்தை வேண்டியமட்டும் பருகுகிறான்.

பிரஹ்மரந்திரம் அல்லது பிரஹ்மாவின் துவாரம் தலையின் உச்சியிலிருக்கிறது. அது புதிதாகப் பிறந்த குழந்தையினிடம் மிகத் தெளிவாகக் காணப்படுகிறது. அது ஒரு மெல்லிய சவ்வு அல்லது தோலைப்போல இருக்கிறது அது வயது வந்தவர்களிடம் எலும்பாக மாறிவிடுகிறது. இதுதான் ஆத்மாவின் வாஸஸ்தலம். இதைச் சஹஸ்ராரத்திற்கு உவமையாகச் சொல்லலாம். ஒரு பரிபூர்ண யோகி இந்தத் தூல சரீரத்தை விடக் கருதும்போது அவருடைய இந்தப் பிரஹ்ரமந்திரமானது வெடித்து அவருடைய பிராணன் இந்தத் துவாரத்தின் மூலமாக வெளிப்படுகிறது.

குண்டலினி சக்தி எழுந்திருக்கும்போது அபாரமான உஷ்ணம் உண்டாகிறது. நீ இதற்குப் பரிகாரமாக வெண்ணெயையும், நெல்லிக்காய்த் தைலத்தையும் தலையில் தேய்த்துக் கொள்ளுவதோடு வெண்ணெயையும் கற்கண்டையும் தின்னவேண்டும். நீ உஷ்ணம் முதலிய மற்ற குறிகளைக்கண்டு அஞ்சக்கூடாது. அவைகள் சீக்கிரம் குணமாகிவிடும். தைரியமாகவும், உறுதியாகவும், சந்தோஷமாகவும் இரு அப்பொழுது உன் பார்வைக்கு அப்பால் நடக்கும் நிகழ்ச்சிகளும், பொருள்களும் உன்னுடைய மனக்கண்ணில் தோன்றும். இதனை ஆங்கிலர் 'க்ளெயர்வாயன்ஸ்' என்பர். உன் உள்ளே இருக்கும் கண்கள் திறக்கப்பட்டுவிடும்.

குண்டலினி விழித்தவுடன் யோகமாணவன் சரீரப் பிரக்ஞை அல்லது அறிவை இழந்துவிடுகிறான். மயக்கமடைவதுபோன்ற எவ்வித அநுபவமும் அவனுக்கு உண்டாவதில்லை. அவனுக்கு உயர்ந்த பூமிகளின் முற்றிய அறிவும், புதிய காட்சிகளும், புதிய மகிழ்ச்சியும் உண்டாகின்றன.

குண்டலினி விழிக்கும்போது, எல்லாச் சம்பவங்களிலும், பரவசம் அதையொட்டிய சரீரஞானம் இல்லாதிருத்தல், அது குளிர்ந்துபோதல் முதலிய அநுபவங்களும் இருக்கவேண்டுமென்ற நியதியில்லை.

குண்டலினியோகத்தை அப்பியாஸம் செய்யும் மாணவன் மேல்நோக்கிச் செல்லும்போது அவனுக்கு ஒவ்வொரு சக்கரத்திலும் சில சித்திகள் உண்டாகின்றன. அவன் ஒவ்வொரு ஸ்தலத்திலும் ஒவ்வொருவித ஆனந்தத்தை அநுபவிக்கிருன்.

இரண்டு யோக மாணவர்கள் யோகத்தைக் கற்றுக்கொள்ளக் காகபுஷண்டர் என்னும் யோகியை அடைந்தார்கள். ஆசாரியர், ''ஓ அன்பான மாணவர்களே, பன்னிரண்டு ஆண்டுகள் என் ஆச்சிரமத்தில் தாமதிக்கவேண்டும். யமம், நியமம், ஆஸனம், பிராணுயாமம் என்னும் இவைகளை அப்பியாஸம் செய்யுங்கள். பிறகு உங்களைச் சமாதியில் பழக்குகிறேன்'' நான் உங்களுக்கு, குண்டலினியை எழும்புவது, அதை ஸஹஸ்ராரத்திற்குக் கொண்டு செல்வது முதலிய இரகஸியங்களைக் கற்பிக்கிறேன் என்று சொன்ஞர். பொறுமையேயில்லாத ஒரு மாணவன் சில நாட்கள் சில யோக ஸாதனங்களை அப்பியாஸம் செய்தான். பிறகு அவன், ஸமாதியை அடைவதற்கான வழியைக் காட்டும்படி தினந்தோறும் ஆசாரியரைத் தொந்தரவு செய்தான். உபாத்தியாயர் அத்ற்குப் பதில் சொல்லாமல் வெகுகாலம் மௌனமாக இருந்தார். அம்மாணவன் ஆச்சிரமத்தைவிட்டுப் போய் விட்டான். இன்ஞெரு மாணவன் புத்திசாலி; மிகுந்த பொறுமையுள்ளவன். அவன் குருவின் உபதேசப்படி சற்றும் பிசகாமல் நடந்துகொண்டு வந்தான். அவன் குருவினிடம் எதுவும் பேசுவதில்லை. இப்படிப் பன்னிரண்டு ஆண்டுகள் கழிந்தன. சீடன் இப்பொழுது பக்குவமடைந்திருப்பதைக் குரு அறிந்தார். அவனுடைய நாடிகள் பரிசுத்தமாக இருந்தன. அவனிடம் ஸத்வகுணம் பூர்ணமாக இருந்தது. அவனிடம் எல்லாவிதத் தெய்விக குணங்களும் காணப்பட்டன. அவனை உயர்ந்தபடிக்கு அழைத்துச்செல்ல ஆசாரியர் தீர்மானித்துவிட்டார். அவர் அம்மாணவனைத் தன்

னெதிரில் உட்கார்ச் சொல்லி, ஸத்ஸங்கற்பத்தின் மூலம் குண்டலினி சக்தியை ஸுஷும்னுநாடியின் வழியாகச் செல்லும்படி செய்தார். சீடன் நிர்விகற்ப ஸமாதியில் பேரின்பத்தை அநுபவித்தான். ஒரு யோகமாணவனுக்குக் குருவின் அநுக்கிரகம் ஒன்றே பேரின்ப நிலையை அடைவதற்கு அநுமதிச் சீட்டாக இருக்கிறது. புருஷார்த்தத்தை எவன் அநுஷ்டிக்கிருனே அம்மாணவனிடம் மாத்திரம் குரு கிருபை பரிபூர்ணமாக உண்டாகும். சீடனுல் மிகுந்த கஷ்டத்தோடு அடையப்பட்ட யோக்கியதைக்குப் பதிலாகக் குருவானவர் தன்னுடைய அருள் என்னும் மழையைப் பொழிகிருர். யோகத்தில் உயர்ந்த இலக்ஷியத்தை அடைய விரும்பும் ஒருவனுக்கு, அபாரமான பொறுமை, குருவினிடத்தில் பக்தி விசுவாசம், தீவிரமான ஸாதனம் முதலியவை இன்றியமையாதவைகளாக இருக்கின்றன. மற்ற மாணவன் பொறுமையற்றவனுனபடியால் இலக்ஷியத்தைத் தவற விட்டுவிட்டான்.

ஓ பொறுமையற்ற முமுக்ஷுக்களே, பொறுமையாயிருங்கள். காலக்கிரமத்தில் உங்களுக்கு எல்லாம் கிடைக்கும். குண்டலினியை எழுப்புவது ஸம்பந்தமாக அதிகத் தொந்தரவு எடுத்துக்கொள்ளாதீர்கள். அது தானுகவே எழுந்திருக்கட்டும் அகாலத்தில் எழுப்புவது விரும்பத்தகுந்ததன்று. ஒரு தோட்டக்காரன் எவ்விதம் மரங்களுக்குத் தினந்தோறும் தண்ணீர் ஊற்றி உரிய காலத்தில் பழங்களை அடைகிருனே அவ்விதம் நீங்கள் ஸாதனத்தையும் தவத்தையும், ஒழுங்காகவும், குறித்த காலத்திலும் செய்யுங்கள் பக்குவமான காலம் வரும்போது நீங்களும் ஸாதனத்தின் பயனை அடைவீர்கள். நாடிகளையும் சூட்சுத்தம் செய்யுங்கள். ஒழுங்கான ஸாதனத்திற் பழகுங்கள். குண்டலினி ஓடிப்போகாது.

முற்றிற்று.



சிவானந்தா ஆஸ்ரமம், ரிஷிகேஷ், இமாலயம்.

னெதிரில் உட்காரச் சொல்லி, ஸத்ஸங்கற்பத்தின் மூலம் குண்டலினி சக்தியை ஸுஷும்னநாடியின் வழியாகச் செல்லும்படி செய்தார். சீடன் நிர்விகற்ப ஸமாதியில் பேரின்பத்தை அநுபவித்தான். ஒரு யோகமாணவனுக்குக் குருவின் அநுக்கிரகம் ஒன்றே பேரின்ப நிலையை அடைவதற்கு அநுமதிச் சீட்டாக இருக்கிறது. புருஷார்த்தத்தை எவன் அநுஷ்டிக்கிருனே அம்மாணவனிடம் மாத்திரம் குரு கிருபை பரிபூர்ணமாக உண்டாகும். சீடனுல் மிகுந்த கஷ்டத்தோடு அடையப்பட்ட யோக்கியதைக்குப் பதிலாகக் குருவானவர் தன்னுடைய அருள் என்னும் மழையைப் பொழிகிருர். யோகத்தில் உயர்ந்த இலக்ஷியத்தை அடைய விரும்பும் ஒருவனுக்கு, அபாரமான பொறுமை, குருவினிடத்தில் பக்தி விசுவாசம், தீவிரமான ஸாதனம் முதலியவை இன்றியமையாதவைகளாக இருக்கின்றன. மற்ற மாணவன் பொறுமையற்றவனுனபடியால் இலக்ஷியத்தைத் தவற விட்டுவிட்டான்.

ஒ பொறுமையற்ற முமுக்ஷுக்களே, பொறுமையாயிருங்கள். காலக்கிரமத்தில் உங்களுக்கு எல்லாம் கிடைக்கும். குண்டலினியை எழுப்புவது ஸம்பந்தமாக அதிகத் தொந்தரவு எடுத்துக்கொள்ளாதீர்கள். அது தானுவே எழுந்திருக்கட்டும் அகாலத்தில் எழுப்புவது விரும்பத்தகுந்ததன்று. ஒரு தோட்டக்காரன் எவ்விதம் மரங்களுக்குத் தினந்தோறும் தண்ணீர் ஊற்றி உரிய காலத்தில் பழங்களை அடைகிருனே அவ்விதம் நீங்கள் ஸாதனத்தையும் தவத்தையும், ஒழுங்காகவும், குறித்த காலத்திலும் செய்யுங்கள் பக்குவமான காலம் வரும்போது நீங்களும் ஸாதனத்தின் பயனை அடைவீர்கள். நாடிகளையும் கூடச் சுத்தம் செய்யுங்கள். ஒழுங்கான ஸாதனத்திற் பழகுங்கள். குண்டலினி ஓடிப்போகாது.

முற்றிற்று.